LIB Nr.: 82/65

MINISTERRAT
DER DEUTSCHEN DEMOKRATISCHEN REPUBLIK
MINISTERIUM FÜR NATIONALE VERTEIDIGUNG

DV 010/0/002

Militärische Körpererfüchtigung

1985

Lit.-Nr.: 83/85

MINISTERRAT
DER DEUTSCHEN DEMOKRATISCHEN REPUBLIK
MINISTERIUM FUR NATIONALE VERTEIDIGUNG

DV 010/0/002

Militärische Körperertüchtigung

BA '87

1985

NACHWEIS ÜBER DIE EINARBEITUNG VON ÄNDERUNGEN

Änderung		Einarbeitung	
Nr.	Inkrafsetzungstermin	Datum	Unterschrift

NACHWEIS ÜBER ZUGANG/ABGANG

Lfd. Nr.	Zugang Blatt	Abgang Blatt	Bestand Blatt	Datum	Signum
			48	Anfangsbestand	

Einführungsbestimmung zur DV 010/0/002

1. Die Dienstvorschrift 010/0/002 Militärische Körperertüchtigung wird erlassen und tritt am 01. 12. 1985 in Kraft. Gleichzeitig damit tritt die DV 010/0/002 Militärische Körperertüchtigung, Ausgabejahr 1981, außer Kraft.

2. Die DV 010/0/002 gilt auch für die Grenztruppen der DDR sowie für die Zivilverteidigung.

3. Die Vorgesetzten haben zu gewährleisten, daß die Offiziere Militärische Körperertüchtigung, das medizinische Personal und die Ausbilder in die DV 010/0/002 eingewiesen werden.

4. Die Stellvertreter des Ministers und Chefs der Teilstreitkräfte der NVA, der Stellvertreter des Ministers und Chef der Grenztruppen der DDR sowie der Leiter der Zivilverteidigung der DDR sind berechtigt, für ihren Zuständigkeitsbereich zusätzliche Festlegungen für die physische Ausbildung zu treffen.

5. Der Hauptinspekteur der NVA ist berechtigt, bei Notwendigkeit die Anlagen und die Anhänge dieser Dienstvorschrift in eigener Zuständigkeit zu ändern. Die Grundsätze dieser Dienstvorschrift dürfen dadurch nicht berührt werden.

Berlin, den 19. 08. 1985 Minister für Nationale Verteidigung

Hoffmann

Armeegeneral

Ag 117/I/17168-5

Inhaltsverzeichnis

		Seite
	Übersicht- und Einführungsteil	1
I.	Allgemeine Grundsätze	7
	Ziel und Aufgaben	7
	Unfallverhütung	8
	Sicherheitsbestimmungen	10
II.	Führung	11
	Allgemeines	11
	Organisation	12
	Dienstplanung	14
	Vorbereitung	16
	Materielle Sicherstellung	17
	Kontrolle	18
	Nachweisführung	19
	Uniformart	20
III.	Methodische Grundlagen	21
	Allgemeines	21
	Aufstellungsformen und Kommandos	23
	Ablauf und Kommandos bei Leistungskontrollen und Prüfungen	25
IV.	Frühsport	26
V.	Physische Ausbildung	26
VI.	Physische Spezialausbildung	29
	Fallschirmjäger, Aufklärer, Kampfschwimmer und Taucher	29
	Fliegendes Personal	30
	Besatzungen von Schiffen und Booten	32
	Einheiten zum Schutz der Staatsgrenze	34
VII.	Physisches Training in der Gefechtsausbildung	35
VIII.	Militärsportliche Wettkämpfe	36
IX.	Leistungskontrollen und Prüfungen	37
	Organisation	37
	Achtertest	39
	Inhalt der Leistungskontrollen und Prüfungen	41
	Härtekomplex	43
X.	Bewertung	45
	Allgemeines	45
	Individueller Ausbildungsstand	45
	Ausbildungsstand der Einheit und des Truppenteils	47
Anlagen:		
1	Frühsportplan eines Truppenteils	49
2	Bewertungsliste für den Härtekomplex	51
3	Nachweis der Ergebnisse der physischen Ausbildung	53
4	Ergebnisliste für die militärische Körperertüchtigung (Leistungskontrolle und Achtertest)	55
5	Punktetabelle für den Achtertest	60
6	Grundnormen der physischen Ausbildung	64
7	Normen für die Ausstattung der Truppenteile mit Ausbildungsanlagen MKE	87
8	Normen für die Ausstattung der Truppenteile mit Ausbildungsgeräten MKE	89
9	Normen für die Ausstattung mit Spezialgeräten und SKi	90
Anhänge:		
1	Befehl für die militärische Schwimmausbildung	91
2	Befehl für den Härtekomplex	93

I. Allgemeine Grundsätze

Ziel und Aufgaben

1. Die Militärische Körperertüchtigung (MKE) ist Bestandteil der Gefechtsausbildung. Die MKE ist vom Kommandeur des Truppenteils oder der Einheit zu führen. Die Ziele, Aufgaben, Inhalte, Organisation und Methoden werden von den Anforderungen an die Kampfkraft und Gefechtsbereitschaft und von den Erkenntnissen der Sport- und Militärwissenschaft bestimmt.

2. Die MKE hat das Ziel,
a) zur Herausbildung sozialistischer Soldatenpersönlichkeiten und militärischer Kampfkollektive beizutragen,
b) eine hohe körperliche Leistungsfähigkeit der Angehörigen der NVA und der Grenztruppen der DDR (nachfolgend Armeeangehörige) als eine Voraussetzung der Beherrschung und Ausnutzung der Bewaffnung und Ausrüstung zu gewährleisten,
c) die Armeeangehörigen zur Bewältigung hoher physischer und psychischer Belastungen im Gefecht zu befähigen.

3. Durch die MKE sind
a) die leistungsbestimmenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie die militärsportlichen Fertigkeiten zu entwickeln und zu vervollkommnen,
b) die Gesundheit zu festigen und die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber den Einwirkungen ungünstiger Faktoren des militärischen Lebens zu erhöhen,
c) Standhaftigkeit, Mut, Kühnheit, Entschlossenheit, Selbstvertrauen, Zielstrebigkeit, Initiative, Findigkeit, Beharrlichkeit, Hartnäckigkeit, Ausdauer und Selbstbeherrschung herauszubilden und zu festigen,
d) Motive und Überzeugungen von der Notwendigkeit einer hohen körperlichen Leistungsfähigkeit sowie das Bedürfnis nach regelmäßiger und leistungsorientierter sportlicher Betätigung bei den Armeeangehörigen zu festigen,
e) die militärische Disziplin und Ordnung, die kollektiven Verhaltenweisen, die gegenseitige kameradschaftliche Hilfe und das militärische Auftreten der Armeeangehörigen zu festigen,
f) den Unteroffiziers-, Fähnrich- und Offiziersschülern sowie

Offiziershörern Kenntnisse über Ziele, Inhalt, Aufgaben und Bedeutung der MKE für die Kampfkraft und Gefechtsbereitschaft sowie allgemein-theoretische, pädagogisch-methodische und organisatorisch-methodische Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln,

g) in Form von militärsportlichen Wettkämpfen die Waffenbrüderschaft mit der Sowjetarmee und den anderen Bruderarmeen zu festigen,

h) ein nahtloser Übergang von den in der sozialistischen Wehrerziehung erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu den höheren Anforderungen der militärischen Ausbildung zu gewährleisten.

4. Die MKE hat folgende Bestandteile:

a) den Frühsport,

b) die physische Ausbildung, einschließlich der physischen Spezialausbildung (als Ausbildungszweig oder Ausbildungsfach),

c) das physische Training in der Gefechtsausbildung.

Unfallverhütung

5.(1) Die Unfallverhütung enthält:

a) die dem Stand der körperlichen Leistungsfähigkeit entsprechende Übungsauswahl und Belastungsgestaltung,

b) die Kenntnisvermittlung zu physiologischen und sporthygienischen Forderungen,

c) die medizinische Sicherstellung spezieller Ausbildungsmaßnahmen,

d) die Einhaltung hygienischer und medizinischer Forderungen sowie aller Sicherheitsbestimmungen, insbesondere in vorbeugender Hinsicht,

e) die Kenntnis der Symptome starker Erschöpfung der Armeeangehörigen,

(2) Zur Unfallverhütung sind

a) vom Ausbilder

- der erreichte Belastungsgrad der Armeeangehörigen während der MKE einzuschätzen und entsprechend der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie dem Gesundheitszustand der Armeeangehörigen der Umfang und die Intensität der Belastung festzulegen,
- vorbeugende Maßnahmen durchzuführen, um Erkältungen und Erfrierungen, Sonnenstiche und Hitzestauungen sowie andere lebensbedrohliche Zustände zu verhindern,
- die sporthygienischen und medizinischen Forderungen sowie die Sicherheitsbestimmungen durchzusetzen;

b) vom Offizier MKE

- die MKE kontinuierlich zu planen und diese sinnvoll mit anderen Maßnahmen abzustimmen,
- periodisch die Ausbildungsanlagen und -geräte hinsichtlich der Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen zu kontrollieren,
- in der methodischen Vorbereitung der Ausbilder auf die Sicherheitsstellung und Hilfeleistung beim Trainieren hinzuweisen und das Einhalten der Sicherheitsbestimmungen zu fordern;

c) vom Militärarzt

- die Armeeangehörigen über die Notwendigkeit eines regelmäßigen physischen Trainings und die entstehenden Anpassungsvorgänge im Organismus aufzuklären,
- die Einhaltung hygienischer und medizinischer Forderungen der Belastungsgestaltung in der MKE zu kontrollieren,
- das Unfallgeschehen mit dem Offizier MKE, den Ausbildern und dem Sicherheitsinspektor des Truppenteils auszuwerten.

6.(1) Die MKE für Geschädigte oder Kranke sowie Leistungsgeminderte (nachfolgend MKE für Leistungsgeminderte) hat das Ziel,

a) bei Geschädigten oder Kranken durch spezielle Körperübungen die volle körperliche Leistungsfähigkeit wieder herzustellen bzw. die Genesung der Geschädigten oder Kranken zu unterstützen,

b) bei ständig Leistungsgeminderten mit ausgewählten Körperübungen die regelmäßige körperliche Betätigung zum Erhalt ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

(2) Dazu sind

a) vom Militärarzt auf der Grundlage der festgestellten Belastbarkeit der Armeeangehörigen der Inhalt und die Häufigkeit des Trainings, einschließlich der Belastung bei Leistungskontrollen, festzulegen und schriftlich an den Offizier MKE zu übergeben;

b) vom Offizier MKE

- die Programme für die MKE Leistungsgeminderter zu erarbeiten,
- die MKE für Leistungsgeminderte durchzuführen oder die dafür eingesetzten Ausbilder anzuleiten.

Sicherheitsbestimmungen

7. Um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden, ist folgendes durchzusetzen:
a) die richtige Organisation und Methodik der MKE sowie die militärische Disziplin und Ordnung entsprechend den Festlegungen in der DV 010/0/003 Innendienst und in der DV 010/0/001 Exerzieren,
b) der Umfang und die Intensität der Belastung entsprechend der körperlichen Leistungsfähigkeit, dem Gesundheitszustand sowie dem Alter der Armeeangehörigen,
c) eine den Witterungsbedingungen entsprechende Uniformart,
d) der einwandfreie Zustand und die Funktionssicherheit der Ausbildungsanlagen und -geräte sowie der Orte oder Räume der Durchführung der MKE,
e) der Einsatz von Sicherungsmitteln sowie Hilfeleistungen für Armeeangehörige bei der Ausführung von Übungen,
f) eine ausreichende Erwärmung der Auszubildenden,
g) bei extremen Witterungsverhältnissen (unter -20 °C und über +30 °C) die Entscheidungen oder Festlegungen des Kompaniechefs oder Gleichgestellten bzw. des Überprüfenden über die Durchführung von Leistungskontrollen und Prüfungen,
h) das Beachten der Symptome starker Erschöpfung der Armeeangehörigen (siehe Ziffer 121, Abs. 2),
i) das Einhalten der Regeln und Bestimmungen bei der Durchführung militärsportlicher Wettkämpfe,
k) keine physischen Höchstbelastungen bis 60 min nach der Esseneinnahme.

8. Zur Sicherheitsstellung und Hilfeleistung sind befähigte Armeeangehörige einzusetzen.

9. Fordert die Ausbildung eine besondere physische Belastung (Härtekomplex oder Einzelelemente des Härtekomplexes, Fußmärsche, Leistungskontrollen, Achtertest, Läufe über 3 000 m), ist die dazu erforderliche medizinische Sicherstellung vom zuständigen Militärarzt zu organisieren.

10.(1) An nicht öffentlichen Badestellen ist für das militärische Schwimmen zu gewährleisten:
a) eine Wassertiefe von nicht mehr als 2 m,

b) der Einsatz eines Rettungsschwimmers mit gültigem Ausweis und Ausrüstung (ein Rettungsboot, ein Rettungsring mit Leine, angebrachte Begrenzungs- oder Sicherheitsleinen im Abstand von 2,5 m),
c) beim Schwimmen in Badebekleidung die Aufsicht eines Rettungsschwimmers für maximal 20 sich gleichzeitig im Wasser befindende Armeeangehörige,
d) beim Uniformschwimmen die Aufsicht eines Rettungsschwimmers für maximal 10 sich gleichzeitig im Wasser befindende Armeeangehörige,
e) eine Wassertemperatur von mindestens 18 °C.
(2) In der 1. Stunde der militärischen Schwimmausbildung sind die Schwimmfertigkeiten der Armeeangehörigen zu überprüfen.
(3) Für das militärische Schwimmen in öffentlichen Badestellen, einschließlich Schwimmhallen, gelten die für diese Einrichtungen zutreffenden Festlegungen.
(4) Das militärische Schwimmen und das Freizeitbaden sind von den Kommandeuren personell und materiell abzusichern. Festlegungen, die sich aus den Bedingungen der Dienststelle oder des Standortes ergeben, sind jährlich in den Befehl für die militärische Schwimmausbildung und das Freizeitbaden einzuarbeiten und den Armeeangehörigen vor jedem Schwimmen bekannt zu geben.

11. Bei der Durchführung von Ausbildungsmaßnahmen der MKE außerhalb militärischer Objekte sind die Festlegungen in der Kommandantendienstordnung (Ordnung Nr. 041/9/006, Abschnitt III) zu beachten.

II. Führung

Allgemeines

12. Bestandteile der Führung der MKE sind
a) die Organisation,
b) die Dienstplanung,
c) die Vorbereitung,
d) die materielle Sicherstellung,
e) die Kontrolle,
f) die Nachweisführung, einschließlich der Auswertung.

13. Die Vorgesetzten haben
a) für die ihnen unterstellten Armeeangehörigen eine planmäßige und effektive MKE zu gewährleisten,
b) ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu vervollkommnen,
c) die Durchführung der MKE in Übereinstimmung mit den Anforderungen der Gefechtsausbildung zu gewährleisten,
d) auf der Grundlage von Leistungskontrollen und Prüfungen sowie deren Analysen die körperliche Leistungsfähigkeit der Armeeangehörigen zu kennen, die MKE regelmäßig einzuschätzen und auszuwerten sowie Aufgaben zu stellen,
e) die methodische Vorbereitung und die Dienstvorbereitung mit den Ausbildern für die MKE zu organisieren.

14. Die Lehrstuhlleiter sowie die Fach- und Arbeitsgruppenleiter MKE der militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen sind für die inhaltliche Gestaltung und Durchführung der Erziehung und Ausbildung der Unteroffiziers-, Fähnrich- oder Offiziersschüler und Offiziershörer in der MKE, die Schaffung eines wissenschaftlichen Vorlaufes auf dem Gebiet der MKE sowie die Anleitung und Kontrolle der physischen Ausbildung der Armeeangehörigen des Lehr- und Stammpersonals verantwortlich.

15. Die MKE ist wie folgt durchzuführen:
a) der Frühsport täglich (außer an Sonn- und Feiertagen),
b) die physische Ausbildung im Verlauf eines Ausbildungshalbjahres mindestens 2 Stunden wöchentlich,
c) das physische Training in der Gefechtsausbildung, abgestimmt mit dem Inhalt der Gefechtsausbildung, den übrigen Bestandteilen der MKE und dem Massensport.

16. Die Dauer der MKE beträgt:
a) beim Frühsport 20 Minuten;
b) bei der physischen Ausbildung
- je Stunde in der Regel 45 Minuten zur Entwicklung von Ausdauer und Kraft,
- je Doppelstunde in der Regel 90 Minuten für die Herausbildung militärsportlicher Fertigkeiten (Sturmbahn, Nahkampf, Geräturnen, militärisches Schwimmen, militärische Skiausbildung) und für die komplexe physische Ausbildung.

17. Die MKE ist vorwiegend im Freien, auch unter ungünstigen Witterungsbedingungen sowie in Mut fordernden Situationen durchzuführen.

18. In der MKE sind die Festlegungen in der DV 010/0/001 durchzusetzen.

19. Der Umfang der physischen Ausbildung beträgt wöchentlich für
a) Armeeangehörige in Führungsorganen zweimal eine Stunde,
b) Unteroffiziere, Fähnriche und Offiziere in der Weiterbildung an militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen 2 Stunden,
c) Offiziersschüler im Prozeß der Heranbildung an den Offiziershochschulen nach den Festlegungen in den Ausbildungsprogrammen,
d) Unteroffiziers- und Fähnrichschüler mindestens 2 Stunden,
e) Fallschirmjäger, Kampfschwimmer, Taucher und fliegendes Personal mindestens 3 Stunden.

20. Die physische Ausbildung ist in den Truppenteilen, Einheiten sowie militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen in der Regel im Rahmen der Kompanie oder Batterie bzw. zugweise unter Leitung eines Offiziers oder Ausbilders (Kompaniechef, Batteriechef, Zugführer oder Gleichgestellter) bzw. Fachlehrers MKE durchzuführen.

21. Voraussetzung für die Leitung der physischen Ausbildung in den Truppenteilen und Einheiten ist die Teilnahme der Offiziere und Ausbilder an der methodischen Vorbereitung.

22. Die physische Ausbildung weiblicher Armeeangehöriger ist nach gesonderten, vom Hauptinspekteur der NVA erlassenen Programmen und Normativen durchzuführen.

23. Leistungsgeminderte und teilweise dienstfähige Berufsunteroffiziere, Fähnriche und Offiziere haben entsprechend den Anordnungen des Militärarztes an der physischen Ausbildung teilzunehmen.

24.(1) Die Dienstplanung der MKE hat die Erfüllung der Aufgaben und der Ausbildungsprogramme zu gewährleisten.
(2) Die Dienstplanung der MKE muß den Bedingungen der Gefechtsausbildung der Waffengattungen, Spezialtruppen und Dienste und den realen Möglichkeiten der Vervollkommnung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Armeeangehörigen entsprechen.
(3) Während der Dienstplanung der MKE sind alle Bestandteile der MKE und die Maßnahmen des Massensports so zu koordinieren, daß in den Kompanien eine optimale Belastungshäufigkeit erreicht wird.

25.(1) Die Dienstplanung der MKE im Truppenteil oder in der selbständigen Einheit (nachfolgend Truppenteil) hat unter Mitarbeit des Offiziers MKE oder eines mit dieser Funktion Beauftragten (nachfolgend Offizier MKE) zu erfolgen.
(2) Vom Offizier MKE sind zu erarbeiten:
a) der Frühsportplan (Anlage 1) für ein Ausbildungshalbjahr mit den Varianten und Ausbildungsplätzen sowie der Uniformart,
b) die Stunden- und Themenberechnung der physischen Ausbildung, einschließlich der physischen Spezialausbildung, nach Monaten und Ausbildungshalbjahren,
c) der Plan der methodischen Vorbereitung, der Lehrvorführungen und Arbeitsberatungen (inhaltliche und terminliche Festlegungen),
d) der Plan für die von ihm zu leitende Ausbildung in den Offiziersgruppen und den Einheiten,
e) der Plan der Frühsport- und Ausbildungskontrollen,
f) der Planbeitrag der Nutzung und Wartung der Ausbildungsanlagen und -geräte für die MKE,
g) der Planbeitrag der finanziellen und materiellen Mittel für Geräte der MKE (2 Jahre im voraus) und die Vordruckplanung,
h) die Vorgaben für das physische Training in der Gefechtsausbildung,
i) die Termine für die Durchführung militärsportlicher Wettkämpfe und der zentralen Abnahme der Bedingungen für das Militärsportabzeichen,
k) die Befehle für die Schwimmausbildung (Anhang 1) und den Härtekomplex (Anhang 2).

26. Bei der Planung der physischen Ausbildung, einschließlich der

physischen Spezialausbildung, sind folgende Forderungen zu erfüllen:
a) Die Abstände zwischen den Ausbildungsstunden sollen in der Regel nicht mehr als eine Woche betragen.
b) Die Ausbildungsstunden in den einzelnen Themen sind kontinuierlich im Ausbildungshalbjahr oder Ausbildungsjahr sowie für das militärische Schwimmen und für die militärische Skiausbildung konzentriert in kurzen Ausbildungsperioden zu planen.
c) An einem Ausbildungstag darf nicht mehr als eine Ausbildung mit der Dauer von 45 oder 90 Minuten stattfinden (außer Härtekomplex, physische Spezialausbildung, militärische Skiausbildung).
d) In den Truppenteilen, in denen keine Schwimmausbildung möglich ist, sind diese Ausbildungsstunden für die Sturmbahnausbildung zu planen.
e) In der 1. Stunde nach der Mittagspause ist keine physische Ausbildung und physische Spezialausbildung durchzuführen.

27. Im Bataillon oder in der selbständigen Einheit (nachfolgend Bataillon) hat die Dienstplanung der MKE zu enthalten:
a) die Stunden- und Themenberechnung der physischen Ausbildung, einschließlich der physischen Spezialausbildung, für den Monat und die Woche,
b) die Termine der methodischen Vorbereitung der Ausbilder für den Frühsport, die physische Ausbildung und die physische Spezialausbildung,
c) die Termine der militärsportlichen Wettkämpfe und zentralen Abnahme der Bedingungen des Militärsportabzeichens,
d) die Maßnahmen zur Kontrolle der Organisation und Durchführung der MKE in den Kompanien.

28. Im Dienstplan der Kompanie sind festzulegen:
a) der Inhalt des Frühsports für jeden Tag, außer für Sonn- und Feiertage, die Uniformart und der Name des Leitenden,
b) das Thema und der Ort der physischen Ausbildung, einschließlich der physischen Spezialausbildung, sowie die Uniformart, der Dienstgrad und Name des Leitenden,
c) die Termine für die militärsportlichen Wettkämpfe und die Abnahme der Bedingungen für das Militärsportabzeichen.

Vorbereitung

29. Während der Vorbereitung der Ausbilder auf die MKE sind deren Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhöhen. Dazu sind durchzuführen:
a) methodische Lehrgänge,
b) Lehrvorführungen,
c) methodische Vorbereitung,
d) persönliche Dienstvorbereitung.

30. In den methodischen Lehrgängen der Truppenteile und Verbände in Vorbereitung auf das Ausbildungsjahr oder Ausbildungshalbjahr mit den für die MKE befohlenen Ausbildern sind
a) die neuesten Erkenntnisse und besten Erfahrungen zu vermitteln und zu verallgemeinern,
b) die Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu festigen und zu erweitern,
c) einheitliche Auffassungen über die bestehende oder einzuführende Fachmethodik zu schaffen.

31. Lehrvorführungen sind in Vorbereitung auf das Ausbildungsjahr oder Ausbildungshalbjahr vorwiegend zu neuen inhaltlichen und methodischen Festlegungen der MKE sowie zur materiellen Sicherstellung durchzuführen.

32.(1) Die methodische Vorbereitung der Ausbilder für die MKE ist monatlich mindestens eine Stunde (in Einheiten zum Schutz der Staatsgrenze eine Stunde im Quartal) vom Offizier MKE durchzuführen.
(2) Während der methodischen Vorbereitung sind
a) psychologische und physiologische Grundkenntnisse über das physische Training zu vermitteln,
b) die theoretischen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten der Ausbilder im Durchsetzen zweckmäßigster Formen und Methoden in der physischen Ausbildung und im Frühsport (gemäß der monatlichen Thematik und den örtlichen materiellen Bedingungen) zu festigen,
c) die Vorbildwirkung des Ausbilders (Herausbildung militärischer Verhaltensweisen und einer hohen körperlichen Leistungsfähigkeit, parteiliches Auftreten u. a.) zu festigen,

d) die Ausbilder zur Durchsetzung der inhaltlichen Schwerpunkte des physischen Trainings in der Gefechtsausbildung zu befähigen.

33.(1) Die persönliche Dienstvorbereitung der Ausbilder ist auf der Grundlage der Festlegungen für die physische Ausbildung, der Anleitung physeische Ausbildung der Teilstreitkräfte, des Frühsportplanes und der Vorgaben für das physische Training in der Gefechtsausbildung zu Schwerpunktthemen am Ausbildungsort durchzuführen.
(2) Inhaltliche Schwerpunkte der persönlichen Dienstvorbereitung der Ausbilder sind
a) die Vertiefung der fachlichen Kenntnisse und methodischen Befähigung,
b) die Vervollkommnung der körperlichen Leistungsfähigkeit und praktischen Fertigkeiten im Demonstrieren, Korrigieren und Geben von Kommandos,
c) das Erarbeiten der Konspekte,
d) die Vorbereitung der Ausbildungsanlagen und -geräte für die MKE sowie deren Kontrolle auf die Durchsetzung der entsprechenden Sicherheitsbestimmungen,
e) das Festlegen von Maßnahmen entsprechend der körperlichen Leistungsfähigkeit (differenzierte Belastung) sowie den örtlichen Bedingungen und den Witterungsbedingungen.

Materielle Sicherstellung

34.(1) Die Truppenteile sind auf der Grundlage der Normen in den Anlagen 7 bis 9 mit Ausbildungsanlagen und -geräten für die MKE auszustatten.
(2) Die Vorgesetzten haben die Realisierung der Planung, die effektive Nutzung und die Instandhaltung der Ausbildungsanlagen und -geräte für die MKE kontrollieren zu lassen.
(3) Die Sportgeräte des Massensports sind zur Sicherstellung der MKE mit zu nutzen. Diese Sportgeräte sind über die zuständigen Bedarfsträger zu planen.

35. Zur Sicherstellung der MKE sind weiterhin
a) zentrale Frühsportplätze (Exerzierplatz, Sturmbahn, Kreistrainingsanlage u. a.), wenn notwendig, zu beleuchten,

b) Laufstrecken über 1 000 m, 2 000 m, 3 000 m und 5 000 m als Pendel- oder Rundstrecken (Rundstrecken nicht weniger als 500 m) festzulegen und zu markieren (darüber sind Protokolle anzufertigen),
c) Strecken für den Fußmarsch sowie Ausbildungsanlagen und Ausbildungsplätze zu markieren und auszuschildern,
d) struktur- und nicht strukturmäßige Geräte (Kettenglieder u. a.) in ausreichender Anzahl an den Ausbildungsanlagen zu lagern,
e) für die Lagerung von Übungshandgranaten F-1, Fecht-MPi, Rundgewichten, Kugelstäben und Kettengliedern Ständer aufzustellen,
f) an den Ausbildungsanlagen Tafeln mit den Normen u. a. anzubringen,
g) die Ausbildungsanlagen und -geräte für die MKE an die Einheiten zur Pflege und Wartung zu übergeben.

Kontrolle

36.(1) Die MKE ist von den Kommandeuren, vom Offizier MKE und vom Militärarzt regelmäßig zu kontrollieren.
(2) Während der Kontrolle sind einzuschätzen:
a) die Dienstplanung der MKE;
b) die Qualität der Ausbildung, dabei besonders
- die Erfüllung des Ausbildungs- und Erziehungszieles,
- die Belastungsgestaltung der Armeeangehörigen entsprechend dem Ausbildungsinhalt,
- die körperliche Leistungsfähigkeit der Armeeangehörigen;
c) die methodische Befähigung der Ausbilder, dabei besonders
- die Zweckmäßigkeit und Effektivität der Ausbildungs- und Erziehungsmethoden,
- die Organisation der Ausbildung,
- die Vorbildwirkung der Ausbilder,
- die Belastungsgestaltung;
d) die Disziplin und Ordnung, dabei besonders
- die Pünktlichkeit,
- die Uniformart,
- die Einhaltung des Themas und der Ausbildungsplätze,
- die Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen,
- die Dienstbeteiligung an der physischen Ausbildung,
- das militärische Verhalten und die Mitarbeit der Auszubildenden;

e) die Einbeziehung und das Training der Elemente der Exerzierausbildung;
f) die materielle Sicherstellung.
(3) Die Kontrolle ist nach dem Prinzip der Hilfe und Anleitung durchzuführen. Treten Mängel auf, sind sofort Maßnahmen zu ihrer Beseitigung einzuleiten.
(4) Die Kontrolle ist mit dem Ausbilder und dem Kompaniechef auszuwerten. Dabei sind Aufgaben zur weiteren Verbesserung der Qualität, Planung, Vorbereitung, Durchführung und materiellen Sicherstellung der Ausbildung zu stellen.

Nachweisführung

37. Die Stundenerfüllung, die Dienstbeteiligung an der physischen Ausbildung, der Inhalt und die Ergebnisse der physischen Ausbildung sind in den Nachweisbüchern für die Züge, Kompanien und Truppenteile nachzuweisen. Der Stand der Erfüllung der Bedingungen des Militärsportabzeichens und die Rekorde in der MKE sind zusätzlich gesondert nachzuweisen.

38. Der Offizier MKE hat den Nachweis zu führen über
a) den Inhalt durchgeführter sowie geplanter methodischer Lehrgänge und Lehrvorführungen sowie die Beteiligung an diesen Maßnahmen;
b) die durchgeführte methodische Vorbereitung, die Beteiligung an den durchgeführten Maßnahmen sowie die körperliche Leistungsfähigkeit der Ausbilder;
c) die Ergebnisse der Kontrollen und des Zustandes der Ausbildungsanlagen und -geräte der MKE;
d) die Beteiligung der Armeeangehörigen des Führungsorgans an der physischen Ausbildung sowie den Stand der körperlichen Leistungsfähigkeit dieser Armeeangehörigen;
e) die Beteiligung an der physischen Ausbildung und den Stand der körperlichen Leistungsfähigkeit spezieller Offiziersgruppen, z. B. fliegendes Personal, Dispensairgruppen u. ä.;
f) die Ergebnisse des Achtertests, dabei besonders
- die prozentuale Erfüllung in den einzelnen Disziplinen,
- die Gesamtwertung nach Punkten;
g) die Ergebnisse von Leistungskontrollen (Anlage 3), dabei besonders

- die Gesamtnote,
- die Gesamtnote der überprüften Disziplinen,
- die Gesamtnote nach Kategorien (Offiziere bis 30 Jahre; Offiziere über 30 Jahre; Unteroffiziere; Fähnriche; 1., 2. und 3. Diensthalbjahr oder Dienstjahr);

h) die Ergebnisse vom Härtekomplex (Anlage 3), dabei besonders
- die Gesamtnote,
- die Gesamtbeteiligung der zu überprüfenden Einheiten (Soll-Ist-Vergleich),
- die Noten der überprüften Einheiten,
- die prozentuale Beteiligung in den Einheiten;

i) den Stand der Erfüllung der Bedingungen des Militärsportabzeichens (Anlage 3);
k) die Analysen und Einschätzungen der MKE (Halbjahres- und Jahresauswertungen u. a.);
l) die Rekorde in der physischen Ausbildung;
m) den Bestand an Militärsportabzeichen gemäß der Nachweis- und Berichtsliste Nr. 3.

Uniformart

39. Die Uniformart für die MKE ist wie folgt zu befehlen:
a) für den Frühsport vom Kommandeur des Truppenteils; bei plötzlichen Witterungsveränderungen vom Offizier vom Dienst (OvD),
b) für die physische Ausbildung, einschließlich der physischen Spezialausbildung, vom Kompaniechef, und an den militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen vom Fachlehrer MKE in Übereinstimmung mit dem Bildungsinhalt,
c) für die militärische Skiausbildung vom Kompaniechef.

40. Abhängig von der jeweiligen Zielstellung und den Witterungsbedingungen kann folgende Uniform oder Sportbekleidung zur MKE befohlen werden:
a) Sporthose, Sportschuhe, Strümpfe (freier Oberkörper),
b) Sporthemd, Sporthose, Sportschuhe, Strümpfe,
c) Sporthemd, Sporthose, Trainingshose, Sportschuhe, Strümpfe,
d) Sporthemd, Sporthose, Trainingsjacke, Sportschuhe, Strümpfe,
e) wie Buchstabe b, zusätzlich mit Trainingsanzug (bei Temperaturen unter 0 °C können Handschuhe und Kopfschützer getragen werden),

f) Felddienstanzug oder Arbeitsanzug (Kombination) ohne Koppel und Kopfbedeckung, Halbschaftstiefel,
g) Felddienstanzug, Winter, oder Felddienstanzug, Sommer, oder Arbeitsanzug, Halbschaftstiefel (Achtertest ohne Schutzmaske),
h) Badehose, Arbeitsanzug (Kombination) oder Bordanzug, weiß, Koppel, Stahlhelm,
i) Felddienstanzug oder Arbeitsanzug (Kombination), Koppel, Stahlhelm, Halbschaftstiefel, Fecht-MPi u. a. Ausrüstung, außer Sturmgepäck Teil I und II sowie Schutzumhang und Feldspaten.

41. Den Offizieren MKE oder Fachlehrern MKE und Gleichgestellten ist das Tragen einheitlicher Wetterschutzbekleidung (Wärmeanzug, Laufanzug, Pudelmütze) während der physischen Ausbildung, der Kontrolltätigkeit und der methodischen Vorbereitung gestattet.

42. Zur Unterscheidung bei Wettkämpfen und Spielen ist es gestattet, zur Kennzeichnung der Mannschaften unterschiedliche Trageweisen der Bekleidung und Ausrüstung festzulegen.

III. Methodische Grundlagen

Allgemeines

43. Die MKE ist nach den Prinzipien des Trainings durchzuführen. Dabei sind zu berücksichtigen:
a) die körperliche Leistungsfähigkeit,
b) der Gesundheitszustand,
c) das Lebensalter,
d) die physischen Anforderungen, die sich aus den Besonderheiten der Teilstreitkräfte, Waffengattungen, Spezialtruppen und Dienste ergeben.

44. Bei der Belastungsgestaltung in der MKE ist zu gewährleisten:
a) das ständige und allmähliche Erhöhen der Belastung,
b) die kontinuierliche Belastung über das gesamte Ausbildungsjahr,
c) die zyklische Belastungsgestaltung,
d) der systematische Wechsel von Belastung und Erholung,
e) die vielseitige Belastungsgestaltung,
f) die Übereinstimmung der Belastung mit der körperlichen Lei-

stungsfähigkeit der Armeeangehörigen.

45. Richtwerte für die Pulsfrequenz zur Feststellung des individuellen Belastungsgrades sind:
a) Belastung bis 90 % der maximalen Leistungsfähigkeit = 220 minus Lebensalter,
b) Belastung bis 80 % der maximalen Leistungsfähigkeit = 200 minus Lebensalter,
c) Belastung bis 70 % der maximalen Leistungsfähigkeit = 180 minus Lebensalter.

46. Abhängig von den Zielen und Aufgaben bei der Entwicklung, Herausbildung und dem Erhalt körperlicher Fähigkeiten und militärsportlicher Fertigkeiten sind beim Frühsport und bei der physischen Ausbildung, einschließlich der physischen Spezialausbildung, folgende Verfahren anzuwenden:
a) der Frontalbetrieb (das geschlossene Üben),
b) der Kreisbetrieb (das Kreistraining),
c) der Stationsbetrieb,
d) der Riegenbetrieb mit Zusatzaufgaben.

47. Zur Entwicklung, Festigung und Erhöhung der konditionellen Fähigkeiten (vorwiegend Ausdauer und Kraft) sind in der Ausbildung die Dauer-, Intervall- und Kontrollmethoden und bei der Herausbildung militärsportlicher Fertigkeiten Lern- und Kontrollmethoden anzuwenden.

48.(1) Der Inhalt der komplexen physischen Ausbildung ist wie folgt zu gestalten:
a) Herausbildung von militärsportlichen Fertigkeiten und Ausdauer sowie Spiele,
b) Herausbildung von militärsportlichen Fertigkeiten und Kraft,
c) Herausbildung von Kraftausdauer und Ausdauer sowie Spiele.
(2) Es gilt Schnelligkeitstraining vor Krafttraining und Krafttraining vor Ausdauertraining.

49. Die Ausbildungsstunde der physischen Ausbildung ist zu gliedern in den
a) einleitenden Teil,
b) Hauptteil,

c) abschließenden Teil.

50.(1) Treten bei Armeeangehörigen in den Zügen oder Kompanien erhebliche Leistungsunterschiede auf, ist in Leistungsgruppen auszubilden.
(2) Armeeangehörige mit einer sehr guten körperlichen Leistungsfähigkeit können zur Unterstützung der Ausbildung leistungsschwacher Armeeangehöriger eingesetzt werden.

51.(1) Die Ausbildung ist auszuwerten:
a) im abschließenden Teil mit den Auszubildenden,
b) als persönliche Auswertung des Ausbilders während der Nachbereitung der Ausbildung.
(2) Während der Auswertung sind
a) die Erfüllung des Ausbildungszieles einzuschätzen,
b) die militärische Disziplin und Ordnung zu bewerten,
c) die Leistungsbereitschaft sowie Initiative und Aktivität zu beurteilen,
d) Aufgaben für die weitere Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu stellen (besonders an leistungsschwache Armeeangehörige).

Aufstellungsformen und Kommandos

52.(1) In der MKE sind die Kommandos und Antreteordnungen der DV 010/0/001 anzuwenden.
(2) Um einen schnellen Übungsablauf und eine effektive Ausbildung zu sichern, sind entsprechend den vorhandenen Ausbildungsanlagen und -geräten, dem Thema und der Übungsabsicht zusätzlich für die MKE folgende spezielle Aufstellungsformen und Kommandos anzuwenden:

Aufstellungsform oder Maßnahme	Kommando
Linie zu 2 Gliedern	"Zug (Kompanie)! In Linie zu 2 Gliedern antreten - marsch!"
Doppelreihe	"Zug (Kompanie)! In Doppelreihe antreten - marsch!"
Kreisbildung	"Zug (Kompanie)! Zur Kreisbildung links (rechts) im Laufschritt - marsch!"

Aufstellungsform oder Maßnahme	Kommando
Block	"1. Glied 6, 2. Glied 3 Schritt vorwärts - marsch!"
Karree	"Zug (Kompanie)! Im offenen Karree - 1. Gruppe rechts, 2. Gruppe Mitte, 3. Gruppe links - antreten - marsch!"
Abmarsch an die Stationen oder Geräte	"Zug (Kompanie)! Stillgestanden! 1. Gruppe Kriechhindernis, 2. Gruppe Eskaladierwand, 3. Gruppe Häuserwand - zu den befohlenen Stationen im Laufschritt - marsch!" oder "Gruppenführer, Gruppen übernehmen, Zu den befohlenen Stationen abrücken!"
Ausgangsstellung	"Ausgangsstellung Seitgrätschstellung, Arme zur Hochhalte! Ausgangsstellung - einnehmen!"
Beginn der Übung	"Übung - beginnen!" oder Signal bzw. Pfiff
Üben nach Tempi	"Üben nach Tempi - Tempo 1! Tempo 2! Tempo 3!"
Ende der Übung	"Übung - beenden!" oder Signal bzw. Pfiff
Stationswechsel	"Stationswechsel - 1. Gruppe Eskaladierwand, 2. Gruppe Häuserwand, 3. Gruppe Kriechhindernis - zu den befohlenen Stationen im Laufschritt - marsch!" oder "Stationswechsel - in festgelegter Richtung im Laufschritt - marsch!"
Überwinden der Sturmbahn	"Zum Sturm - vorwärts!"
Klettern am Tau	"Zum Klettern - vorwärts!"
Handgranatenwurf	"Handgranaten - Wurf!" oder Signal bzw. Pfiff
Vorbereitung zum Nahkampf	"Kampfstellung - einnehmen!" oder Pfiff
Faustetoß	"Faust - Stoß!" oder Pfiff
Kniestoß	"Knie - Stoß!" oder Pfiff
Handkantenschlag	"Handkanten - Schlag!" oder Pfiff
Fußtritt	"Fuß - Tritt!" oder Pfiff

Aufstellungsform oder Maßnahme	Kommando
Messerstich	"Messer - Stich!" oder Pfiff
MPi-Stich	"MPi - Stich!" oder Pfiff
Kolbenschlag	"Kolben - Schlag!" oder Pfiff
Kolbenstoß	"Kolben - Stoß!" oder Pfiff
Parade mit der MPi	"Parade - rechts!" oder "Parade - links!" oder Pfiff
Schwimmausbildung	"Plätze einnehmen - los!" oder Pfiff
Sicherheitsstellung	"Soldat ... zur Sicherheitsstellung - marsch!"
Start von Ausdauerläufen	"Auf die Plätze - los!" oder Pfiff

Ablauf und Kommandos bei Leistungskontrollen und Prüfungen

53. Für Leistungskontrollen und Prüfungen werden folgender Ablauf und folgende Kommandos festgelegt:

Maßnahme	Ablauf	Handlung
Ausgangsstellung	"Der 1. oder ... (Dienstgrad, Name) zur Ausgangsstellung - marsch!"	Marsch zur Ausgangsstellung
Herantreten an das Gerät	"An das - Gerät!"	Einnahme der Grundstellung und Meldung mit Dienstgrad und Name - Marsch zum Gerät, Beginn mit der Übung, - der 2. marschiert zur Ausgangsstellung, - der Überprüfte macht eine Kehrtwendung und marschiert zur Antreteordnung zurück
Eintreten		

Anmerkung:

Beim Klettern - Marsch zur Startlinie; Kommando: "Zum Klettern - vorwärts!"

IV. Frühsport

54. Durch den Frühsport sind bei den Armeeangehörigen
a) die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern,
b) der Organismus an den Wechsel von Ruhe und Belastung anzupassen,
c) Charakter- und Willenseigenschaften herauszubilden,
d) die Widerstandsfähigkeit zu stählen und zu erhöhen.

55. Am Frühsport haben alle Soldaten, Unteroffiziere-, Fähnrich- und Offiziersschüler teilzunehmen. Die Kommandeure haben das Recht, im Interesse der Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit, den Teilnehmerkreis am Frühsport zu erweitern.

56.(1) Der Frühsport ist in der Regel im Bestand der Kompanie durchzuführen.
(2) Der Frühsport ist vorwiegend im Freien durchzuführen. Bei ungünstigen Witterungsbedingungen (starker Frost mit Wind, Schneesturm, starker Regen) kann nach Festlegung des OvD der Frühsport in gelüfteten Räumen oder auf Gängen durchgeführt bzw. abgesetzt werden.

57. Der Frühsportplan (Anlage 1) ist vom Kommandeur des Truppenteils zu bestätigen.

58.(1) Während des Frühsports sind vorwiegend folgende 3 Komplexe im Wechsel durchzuführen:
a) Ausdauertraining (3 000-m-Dauerlauf),
b) Krafttraining (Kreistraining im Frontalbetrieb und an der Kreistrainingsanlage),
c) Überwinden von Teilabschnitten der Sturmbahn.
(2) Leistungskontrollen sind während des Frühsports nicht durchzuführen.

V. Physische Ausbildung

59. Durch die physische Ausbildung ist systematisch und planmäßig eine hohe physische und psychische Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft der Armeeangehörigen zu entwickeln.

60. Bei den Armeeangehörigen sind zu entwickeln, zu vervollkommnen und zu stabilisieren:
a) politisch-moralische und kämpferische Eigenschaften,
b) das Bedürfnis nach regelmäßiger leistungsorientierter körperlicher Belastung,
c) konditionelle und koordinative Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Gewandtheit,
d) militärsportliche Fertigkeiten zum Überwinden von Hindernissen, Werfen von Handgranaten, Klettern und Hangeln an Tauen, Gewichtstoßen und Bekämpfen des Gegners im Nahkampf.

61.(1) Die physische Ausbildung umfaßt:
a) das Ausdauertraining,
b) das Krafttraining,
c) die Sturmbahnausbildung, den Nahkampf und den Handgranatenwurf,
d) das militärische Schwimmen,
e) den Härtekomplex.
(2) Das Ausdauertraining enthält:
a) Dauerläufe im Gelände bis 10 000 m oder Skilangläufe bis 15 000 m,
b) Intervalläufe über 200 m bis 1 000 m,
c) Läufe mit der Waffe und unter Schutzmaske,
d) Fußmärsche bis 15 000 m,
e) kleine Spiele und Sportspiele,
f) Streckenschwimmen,
g) Leistungskontrollen (Normgruppe I, Norm 1, 2 , 3 oder 4).
(3) Das Krafttraining enthält:
a) Übungen ohne und mit Gerät (Kreistraining),
b) Übungen mit dem Kugelstab (Gewichtstoßen, Bankdrücken),
c) Übungen am Reck (Klimmziehen, ungleicharmiges Aufstemmen, Hüftaufschwung vorlings, rückwärts, Hüftumschwung vorlings, rückwärts, Felgunterschwung in den Stand),
d) Übungen am Barren (Beugen und Strecken der Arme im Stütz mit und ohne Schwung, Oberarmkippe zum Stütz oder Grätschsitz),
e) Übungen an den Geräten der Kreistrainingsanlage und der Handgranatenwurftrainingsanlage,
f) Übungen am Tau (Klettern, Hangeln, Tauziehen),
g) Leistungskontrollen (Normgruppe II, Norm 5, 6, 7 oder 8).
(4) Die Sturmbahnausbildung, der Nahkampf und der Handgranatenwurf enthalten:

a) Überwinden von Hindernissen der Sturmbahn und im Gelände (Einzelhindernisse, Teilabschnitte, Gesamtüberwindung),
b) Nahkampfübungen (Angriff und Abwehr mit der Waffe, dem Messer und dem Feldspaten; Stöße, Schläge und Tritte; Würgen, Überwältigung u. a.),
c) Handgranatenweitwurf und Handgranatenweitzielwurf aus dem Stand und der Bewegung, kniend und liegend sowie an der Trainingsanlage,
d) Leistungskontrollen (Normgruppe II, Norm 9, 10 oder 11, 13, 14 oder 15).

(5) Das militärische Schwimmen enthält:
a) Streckenschwimmen (ohne und mit Uniform),
b) Transportschwimmen,
c) Streckentauchen,
d) Sprünge vom Beckenrand sowie vom 1-m- und 3-m-Brett,
e) Schwimmen mit dem Knotenschwimmsack,
f) Leistungskontrollen (Normgruppe IV, Norm 16, 17, 18 oder 19).

(6) Der Härtekomplex enthält:
a) Erwärmung,
b) Krafttraining im Frontalbetrieb,
c) Kollektivlauf über 1 000 m,
d) 15 000-m-Fußmarsch, davon 6 000 m mit aufgesetzter Schutzmaske (vom 4. bis 10. Kilometer),
e) kollektives Überwinden der Sturmbahn.

62. Ausgehend von den speziellen Zielen der MKE können die in Ziffer 61 genannten Themen und inhaltlichen Schwerpunkte verändert werden; sie sind dann in den zusätzlichen Festlegungen für die physische Ausbildung entsprechend zu berücksichtigen.

63. Die physische Ausbildung der Armeeangehörigen in den Führungsorganen ist unter Berücksichtigung des Niveaus der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Geschlechts nach einem Rahmenprogramm so zu gestalten, daß die zur Ausübung der Dienstpflichten notwendigen körperlichen Voraussetzungen und die Dienstfähigkeit erhalten bleiben sowie die Gesundheit gefestigt wird.

64. Die Offiziere der Kompanie haben im Bestand der Kompanie an der physischen Ausbildung teilzunehmen.

65. An den militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen sind die Unteroffiziers-, Fähnrich- und Offiziersschüler methodisch zu befähigen, die MKE zu organisieren, durchzuführen und zu kontrollieren. In die Bewertung der Unteroffiziers-, Fähnrich- und Offiziersschüler (außer Spezialisten) sind die organisatorisch-methodischen Fähigkeiten mit einzubeziehen.

VI. Physische Spezialausbildung

Fallschirmjäger, Aufklärer, Kampfschwimmer und Taucher

66.(1) Die physische Spezialausbildung der Fallschirmjäger, Aufklärer, Kampfschwimmer, Taucher und der Armeeangehörigen anderer Spezialeinheiten hat das Ziel, den physischen und psychischen Anforderungen, die sich aus ihren spezifischen Aufgaben ergeben, gerecht zu werden.

(2) Dazu sind zu entwickeln und zu festigen:
a) die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stoßbelastungen des Stütz- und Bewegungsapparates,
b) der Mut, die Entschlossenheit, Initiative und Selbstüberwindung,
c) die Fähigkeit zur koordinierten dreidimensionalen Bewegung des gesamten Körpers,
d) die Reaktions- und Widerstandsfähigkeit,
e) die Anpassungsfähigkeit an atmosphärische Druckänderungen sowie an positive und negative Beschleunigungen,
f) das schnelle räumliche Orientieren sowie die Handlungsgeschwindigkeit und Handlungsgenauigkeit,
g) die emotionale Widerstandsfähigkeit,
h) die Ausdauer.

67. Die physische Spezialausbildung enthält:
a) Langstreckenläufe bis 15 000 m sowie Skilangläufe bis 25 000 m mit und ohne Gepäck,
b) Streckenschwimmen mit und ohne Uniform, Übersetzen über Wasserhindernisse, Tief- und Streckentauchen mit und ohne Uniform sowie Streckentauchen mit Tauchergeräten unter verschiedenen meteorologischen Bedingungen,
c) Übungen auf der Batude, an der Überschlagschaukel, an dem

Triplex, Rhönrad und Rotor,
d) Nahkampfausbildung in Verbindung mit Übungselementen des Judosports und der Selbstverteidigung,
e) Bergsteigen und Felsklettern, Sprünge in die Tiefe aus verschiedenen Höhen sowie Sprünge über Hindernisse.

68. Die Sicherheitsbestimmungen für das Bergsteigen und das Felsklettern sind in den zusätzlichen Festlegungen für die physische Ausbildung der Landstreitkräfte festzulegen. Bei der Organisation und Durchführung des Tauchens sind die für die Taucherausbildung festgelegten Sicherheitsbestimmungen einzuhalten.

Fliegendes Personal

69.(1) Die physische Spezialausbildung des fliegenden Personals hat das Ziel,
a) die physische und psychische Bereitschaft zur Beherrschung der Flugzeug- oder Hubschraubertechnik auszuprägen,
b) den Körper an die beim Fliegen auftretenden Belastungen anzupassen.
(2) Es sind zu entwickeln, zu vervollkommnen und zu erhalten:
a) die leistungsbestimmenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
b) die motorisch-technischen Fertigkeiten,
c) die moralisch-psychologischen Persönlichkeitseigenschaften, wie Mut, Entschlossenheit, Willensstärke u. a.,
d) die emotionale Widerstandsfähigkeit,
e) die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber Überbelastungen, Kinetose, Hypoxie, bei Sauerstoffüberdruckatmung und im hypodynamischen Regime der fliegerischen Tätigkeit,
f) das räumliche Orientierungsvermögen, die feinmotorische Koordination, die Schnelligkeit sowie die Genauigkeit der Reaktionen und Handlungen,
g) die Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft,
h) die Gesundheit des Organismus, die Abhärtung und eine hohe Arbeitsfähigkeit.

70. Abgeleitet von der militärischen Tätigkeit sind allgemeine und spezielle körperliche Fähigkeiten sowie allgemeine und spezielle militärsportliche Fertigkeiten zu üben und zu trainieren.

71. Der Kommandeur des Fliegertruppenteils ist dafür verantwortlich, daß alle Flugzeugführer und Hubschrauberführer regelmäßig an der physischen Spezialausbildung teilnehmen.

72.(1) Der Offizier MKE des Fliegertruppenteils hat in Zusammenarbeit mit dem Militärarzt die physische Spezialausbildung zu leiten, den Leistungsstand des fliegenden Personals zu kennen und nachzuweisen sowie dem Kommandeur Maßnahmen zur inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung der physischen Spezialausbildung vorzuschlagen.
(2) Der Offizier MKE hat insbesondere
a) die physische Ausbildung des fliegenden Personals persönlich durchzuführen; in begründeten Ausnahmefällen ist der Offizier MKE des Fliegertechnischen Bataillons oder ein eingewiesener Ausbilder einzusetzen,
b) in Zusammenarbeit mit dem Militärarzt alle Maßnahmen zur Verhinderung von Verletzungen und Unfällen, zur Erhaltung der Gesundheit und zur Abhärtung einzuleiten und durchzusetzen,
c) Einfluß auf die Beschickung der Konditionslehrgänge zu nehmen und die von der flugmedizinischen Kontrolle festgelegten Maßnahmen zur Verbesserung des physischen Leistungsvermögens zu realisieren,
d) in Zusammenarbeit mit dem Fallschirmrettungsdienst die Fallschirmsprung- und Seenotrettungsausbildung zu unterstützen,
e) den betriebssicheren Zustand der Ausbildungsanlagen und -geräte für die physische Spezialausbildung zu gewährleisten.

73. Beim Spezialtraining sind folgende zusätzliche Sicherheitsbestimmungen zu beachten:
a) Das Üben an den Spezialgeräten ist nur unter Aufsicht und Anleitung des Offiziers MKE oder des eingewiesenen Ausbilders gestattet.
b) Die Spezialgeräte sind gegen unbefugte Benutzung zu sichern und vor der Nutzung auf ihre Betriebssicherheit zu überprüfen.
c) Bei der Nutzung von Triplex und Überschlagschaukel sind die Hände und Füße des Übenden mit Fangriemen zu befestigen (beim stehenden Rhönrad nur die Füße).
d) An der Überschlagschaukel ist nur mit angelegtem Fallschirm-

gurtzeug, das mit der Bodenplatte zu verbinden ist, zu üben.
e) Die Batude ist so zu versenken, daß die Aufsprungfläche mit dem Fußboden abschließt. Rahmen und Federn sind mit Matten abzudecken.
f) Sprünge auf der Batude sind nur mit Turnschuhen (ohne Stollen) gestattet.
g) Überschläge vorwärts und rückwärts auf der Batude sind bis zum Beherrschen der Übung mit einer Longe zu üben.
h) Das Abbremsen von Rhönrad, Triplex und Überschlagschaukel ist vom Übenden selbst durchzuführen.
i) Konstruktive Veränderungen an den Spezialgeräten sind nicht gestattet. Vom Herstellerwerk festgelegte Sicherheitsbestimmungen sind einzuhalten.
k) An der Überschlagschaukel ist eine Sicherheitszone zu markieren, die ein Hineinlaufen verhindert.

Besatzungen von Schiffen und Booten

74. Die physische Spezialausbildung der Besatzungen von Schiffen und Booten hat das Ziel,
a) ein hohes Niveau der körperlichen Leistungsfähigkeit der Besatzungen und ihre ständige Bereitschaft zur Erfüllung beliebiger physischer und psychischer Anforderungen in der Gefechtstätigkeit aufrechtzuerhalten,
b) spezielle Bewegungsfertigkeiten, die für die Besatzungen zur Bedienung der Technik unter Bedingungen des Aufenthaltes in See notwendig sind, zu vervollständigen,
c) die begrenzten Bewegungsmöglichkeiten an Bord auszugleichen und prophylaktisch auf ungünstige Auswirkungen der Bordbedingungen auf den Organismus Einfluß zu nehmen,
d) eine aktive Erholung und emotionale Entspannung, die Beseitigung der Ermüdung nach der Wache und die Erhaltung eines hohen Niveaus der Arbeitsfähigkeit der Besatzungen zu sichern,
e) die Gesunderhaltung und Abhärtung der Besatzungen zu unterstützen.

75.(1) Während der physischen Spezialausbildung sind durchzuführen:
a) Läufe und Sprünge am Ort und in der Bewegung,

b) gymnastische Übungen zur Dehnung und Kräftigung einzelner Muskelgruppen,
c) Kraft- und Gewandtheitsübungen mit und an Geräten,
d) Übungen an Aufbauten, am Tau und an der Strickleiter,
e) spezielle Übungen zur Stabilisierung des Organismus gegen die Seekrankheit,
f) Dauerschwimmen,
g) Hindernisläufe.
(2) Folgende Verfahren sind anzuwenden:
a) Kreisbetrieb,
b) Stationsbetrieb,
c) Hindernislauf an Bord,
d) Schwimmen in See.

76.(1) Mit den Besatzungen von Schiffen ist die MKE beim Aufenthalt in See an Bord und beim Aufenthalt in den Stützpunkten an Land durchzuführen.
(2) Mit den Besatzungen von Booten ist die MKE vorrangig an Land durchzuführen.
(3) Die physische Ausbildung an Bord, einschließlich der physischen Spezialausbildung, ist in Einzelstunden zu planen und in den Plan der Seeausbildung oder in andere entsprechende Dokumente aufzunehmen.

77.(1) Das physische Training in der Gefechtsausbildung ist in Fällen langandauernder unbeweglicher Haltung auf den Gefechtsstationen oder Arbeitsplätzen anzuwenden. Es besteht vorwiegend aus Lauf-, Sprung- und gymnastischen Übungen am Ort, die in 5 ... 6 Minuten vor und nach der Wache durchzuführen sind.
(2) Wird die Erfüllung der Gefechtsfunktion nicht beeinträchtigt, ist das physische Training in der Gefechtsausbildung auf den Arbeitsplätzen durchzuführen.

78. Die Dokumente für die Organisation und Durchführung der MKE an Bord sind vom Offizier MKE in Zusammenarbeit mit den Kommandanten, den Spezialisten der Gefechtsabschnitte und dem Militärarzt zu erarbeiten. Die Dokumente haben zu enthalten:
a) die Ausbildungsvarianten,
b) den organisatorischen Ablauf,
c) die Aufgaben der Ausbilder,

d) die materielle Sicherstellung,
e) die Sicherheitsbestimmungen.

Einheiten zum Schutz der Staatsgrenze

79.(1) Die physische Spezialausbildung hat das Ziel,
a) physische und psychische Voraussetzungen für die Erfüllung spezifischer Anforderungen des Grenzdienstes zu schaffen,
b) spezielle militärsportliche Fertigkeiten im Nahkampf und Skilauf herauszubilden,
c) Wachsamkeit und Besonnenheit, Reaktions- und Konzentrationsvermögen, Mut, Standhaftigkeit und Beharrlichkeit zu schulen.
(2) Es sind durchzuführen:
a) grenzdienstbezogene Nahkampfausbildung wie
- Abwehr von Schlag-, Hieb- und Stichwaffen mit der MPi,
- Überwältigung von Personen mit und ohne Waffe,
- Handlungen im Bestand des Grenzpostens,
- Handlungen bei begrenzter Sicht;
b) militärischer Skilauf zur Entwicklung von Grundfertigkeiten der Lauf- und Fahrschule sowie von Gefechtstätigkeiten auf Skiern.
(3) Die Skiausbildung ist in den Einheiten und Truppenteilen zu organisieren, die bei entsprechender Schneelage den Schutz der Staatsgrenze der DDR auf Skiern gewährleisten.

80.(1) In den Einheiten, die zum Schutz der Staatsgrenze eingesetzt sind, ist der grenzdienstbezogene Nahkampf vom Offizier MKE oder von einem dafür geeigneten Ausbilder durchzuführen.
(2) Die in der physischen Ausbildung, einschließlich der physischen Spezialausbildung, entwickelten Grundfertigkeiten im grenzdienstbezogenen Nahkampf und militärischen Skilauf sind während des physischen Trainings in der Gefechtsausbildung zu vervollkommnen und zu festigen.
(3) Der Offizier MKE des Truppenteils hat die Kompaniechefs und Zugführer für die Ausbildung im grenzdienstbezogenen Nahkampf und militärischen Skilauf methodisch vorzubereiten.

VII. Physisches Training in der Gefechtsausbildung

81. Das physische Training in der Gefechtsausbildung hat das Ziel,
a) einen hohen Anpassungsgrad und eine ständige psychische und physische Bereitschaft für die Erfüllung von Gefechtsaufgaben zu unterstützen,
b) die körperliche Leistungsfähigkeit für spezielle Handlungen und Belastungen zu erhalten und zu entwickeln,
c) einen Ausgleich für Bewegungsdefizit oder einseitige Belastung zu schaffen,
d) die Armeeangehörigen an Belastungen bis zur Leistungsgrenze heranzuführen.

82.(1) Das physische Training in der Gefechtsausbildung hat mit dem Ausbildungsziel und dem Ausbildungsthema übereinzustimmen. Der Inhalt darf die Erfüllung der dienstlichen Aufgaben nicht beeinträchtigen.
(2) Die Übungen, Bewegungsabläufe und Handlungen müssen den Armeeangehörigen vorher bekannt sein.

83.(1) In den bewegungsintensiven Ausbildungszweigen hat das physische Training in der Gefechtsausbildung vor allem das mehrmalige schnelle Ausführen von Gefechtstätigkeiten und Gefechtshandlungen (auch mit der persönlichen Schutzausrüstung) zu enthalten.
(2) Bei Märschen zum und vom Ausbildungsgelände sind, abhängig von den örtlichen Bedingungen, durchzuführen:
a) Läufe bis 3 000 m,
b) Überwinden von Geländehindernissen und Sperren (auf dem Übungsplatz),
c) Aufsitzen auf Fahrzeuge und Absitzen von Fahrzeugen u. a.

84.(1) Im Diensthabenden System sowie bei längerem Aufenthalt in den Gefechtsstationen und Räumen sind alle 2 Stunden mindestens 5 Minuten Lockerungs- und Dehnungsübungen unmittelbar an den Arbeitsplätzen durchzuführen.
(2) Das sich im Diensthabenden System befindende fliegende Personal hat stündlich 6 bis 8 Lockerungs- und Dehnungsübungen durchzuführen.

85. Werden Truppen mit der Eisenbahn oder mit Kfz verlegt, sind bei längeren Halten oder Rasten auf dazu befohlenen Plätzen gymnastische Übungen durchzuführen.

VIII. Militärsportliche Wettkämpfe

86.(1) In einfachen, erweiterten oder komplexen militärsportlichen Wettkämpfen sind die während der Ausbildung herausgebildeten militärischen und militärsportlichen Fertigkeiten unter Bewährungssituationen anzuwenden und zu festigen.
(2) Durch die militärsportlichen Wettkämpfe sind
a) die Armeeangehörigen an Wettkampf- und Bewährungssituationen zu gewöhnen,
b) die Entwicklung und Festigung militärischer Kampfkollektive zu fördern,
c) positive Persönlichkeitseigenschaften und Verhaltensweisen sowie physische Härte zu entwickeln.

87.(1) Militärsportliche Wettkämpfe sind durchzuführen:
a) am Ende von Ausbildungsetappen,
b) als Vergleichskämpfe zwischen Kompanien und Truppenteilen,
c) als Vergleichskämpfe mit Einheiten der Sowjetarmee und anderer Bruderarmeen.
(2) Militärsportliche Wettkämpfe sind zu Höhepunkten zu gestalten. Für ihre Vorbereitung und Durchführung sind die Kommandeure verantwortlich.

88. Bei der Durchführung von militärsportlichen Wettkämpfen sind allen Teilnehmern gleiche Bedingungen zu gewähren. Der Austragungsmodus ist vorher bekanntzugeben. Eine korrekte Bewertung ist zu gewährleisten.

89. Für die Austragung von militärsportlichen Wettkämpfen sind, wenn notwendig, noch zusätzliche spezielle Sicherheitsbestimmungen festzulegen und durchzusetzen.

90. Militärsportliche Wettkämpfe sind verstärkt als Kollektivwettkämpfe durchzuführen.

91.(1) In militärsportlichen Wettkämpfen sind vorwiegend solche Übungen und Bewegungsabläufe zu fordern, die Ziel und Inhalt der Ausbildung waren.
(2) Neben allgemeinen militärsportlichen Wettkämpfen können in den Teilstreitkräften der NVA und den Grenztruppen der DDR oder innerhalb der Waffengattungen, Spezialtruppen und Dienste spezifische militärsportliche Wettkämpfe ausgerichtet werden.

92. Die Bedingungen des Militärsportabzeichens sind in die militärsportlichen Wettkämpfe einzubeziehen.

93. Für militärsportliche Wettkämpfe gelten folgende Übungsbeispiele:
a) militärischer Dreikampf,
b) Läufe über 1 000 m, 3 000 m, 5 000 m und 10 000 m sowie Skilangläufe über 5 000 m und 10 000 m,
c) Schießen nach physischer Belastung,
d) Handgranatenweitwurf und Handgranatenweitzielwurf,
e) Sportschwimmen, Uniformschwimmen und Tauchen,
f) Überwinden der Sturmbahn und anderer Hindernisse,
g) Aufsitzen auf Fahrzeuge und Absitzen von Fahrzeugen,
h) Fortbewegungsarten mit angelegter Schutzausrüstung,
i) Transport von Geschädigten,
k) Herstellen von Nachrichtenverbindungen,
l) Lösen von Orientierungsaufgaben,
m) Kutterrudern und Kuttersegeln,
n) Hindernisläufe an Bord,
o) Wurfleinewerfen, Knoten und Spleißen,
p) Schlauchbootpaddeln,
q) Wettkämpfe im militärischen Nahkampf.

IX. Leistungskontrollen und Prüfungen

Organisation

94.(1) Jeder Vorgesetzte hat die körperliche Leistungsfähigkeit der ihm unterstellten Armeeangehörigen auf der Grundlage von Leistungskontrollen und Prüfungen zu kennen, gemäß den Normen zu bewerten und zu analysieren.

(2) Die Leistungskontrollen und Prüfungen haben das Ziel,

a) zur Erreichung hoher Ausbildungsergebnisse beizutragen und Leistungen zu stimulieren,
b) festzustellen, ob der erreichte Entwicklungsstand der körperlichen Fähigkeiten und militärsportlichen Fertigkeiten der Armeeangehörigen den Erfordernissen der Ausbildungsprogramme und der Gefechtsausbildung entspricht,
c) zu ermitteln, ob das gemeinsame Handeln von militärischen Kollektiven gewährleistet und die Bereitschaft zur Erreichung von Höchstleistungen in der Ausbildung vorhanden sind,
d) Schlußfolgerungen für die Entwicklung der physischen Leistungsfähigkeit der Armeeangehörigen und für die Durchführung der MKE abzuleiten.

95. Für die Normen in der physischen Ausbildung gelten folgende Altersklassen:

Altersklasse	Alter
I	bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres
II	ab 31. Lebensjahr bis zur Vollendung des 35. Lebensjahres
III	ab 36. Lebensjahr bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres
IV	ab 41. Lebensjahr bis zur Vollendung des 45. Lebensjahres
V	ab 46. Lebensjahr bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres

96.(1) Leistungskontrollen sind regelmäßig nach Abschluß eines Ausbildungsthemas der physischen Ausbildung durchzuführen.
(2) Die körperliche Leistungsfähigkeit der Armeeangehörigen ist auf der Grundlage von mindestens je einer Norm aus 3 verschiedenen Normgruppen einzuschätzen (in der Regel in Normgruppen I bis III). Bei Abschlußprüfungen und Inspektionen können gesonderte Festlegungen getroffen werden.

97. Alle Armeeangehörigen haben bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres an den Leistungskontrollen und Prüfungen teilzunehmen.

98. Für leistungsgeminderte Armeeangehörige sind vom Militärarzt die abzulegenden Normen entsprechend der Leistungsminderung auf der Grundlage der Normgruppen der physischen Ausbildung festzulegen.

99.(1) Abschlußprüfungen sind am Ende eines Ausbildungshalbjahres oder Ausbildungsjahres durchzuführen.
(2) In den Kompanien und Bataillonen, in denen im Ausbildungshalbjahr eine Gesamtkontrolle oder Inspektion mit einer Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit stattgefunden hat, kann die Abschlußprüfung entfallen (außer Härtekomplex).

100. Die Prüfungen im Lehrfach physische Ausbildung sind entsprechend den Bestimmungen über die Gestaltung von Prüfungen an den militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen durchzuführen.

101.(1) Bei Übungen und Überprüfungen der Gefechtsbereitschaft unter Einbeziehung von Überprüfungen des Standes der physischen Ausbildung sind die Normen 3 oder 4 der Normgruppe I und Normen aus der Normgruppe III auszuwählen.
(2) Für die Teilstreitkräfte der NVA und die Grenztruppen der DDR können weitere spezifische Normen festgelegt werden.

Achtertest

102.(1) Bei allen Neueinberufenen ist in den 1. Stunden der physischen Ausbildung die körperliche Leistungsfähigkeit auf der Grundlage des Achtertests zu erfassen.
(2) Die Ergebnisse des Achtertests sind für die Gestaltung der Belastung und für die Bildung von Leistungsgruppen in der physischen Ausbildung zu nutzen.

103. Auf besondere Anordnung sind mit dem Achtertest leistungsmedizinische Prüfungen und soziologische Befragungen zu verbinden.

104. Weibliche Armeeangehörige sind zu Beginn ihrer Ausbildung im 2 000-m-Lauf, im Klimmziehen aus dem Schrägliegehang und im Handgranatenweitzielwurf zu überprüfen.

105. Der Achtertest umfaßt folgende Disziplinen (mit Mindestforderungen), die in dieser Reihenfolge zu überprüfen sind:

a) 100-m-Lauf	14,6 s	1. Ausbildungsstunde
b) Liegestütze	20 St.	
c) Klettern	19,0 s	
d) Dreierhop	6,0 m	2. Ausbildungsstunde
e) Klimmzüge	6 St.	
f) 3 000-m-Lauf	13:20 min	
g) Handgranatenweitzielwurf	32 m	3. Ausbildungsstunde
h) 400-m-Sturmbahn	2:40 min	

106. Von jedem Teilnehmer am Achtertest sind zu erfassen:
a) die Mitgliedschaft im Deutschen Turn- und Sportbund der DDR (vor der Einberufung),
b) die Schwimmqualifikation,
c) der Besitz des Sportabzeichens der DDR, getrennt nach den Stufen Gold, Silber und Bronze,
d) die Prüfungsberechtigung für das Sportabzeichen der DDR,
e) die Qualifikation als Übungsleiter, getrennt nach den Stufen I, II, III und IV,
f) das Alter und die Schulbildung,
g) die Ergebnisse in den Disziplinen und die Gesamtnote.

107. Für die Vorbereitung, Durchführung, Erfassung der Leistungen und Auswertung des Achtertests ist der Offizier MKE in Zusammenarbeit mit den Kompaniechefs verantwortlich. Folgendes ist zu beachten:
a) Den zu Überprüfenden ist das Anliegen und der Inhalt des Achtertests und der Befragung zu erläutern.
b) Bei der Überprüfung der Disziplinen sind für alle gleiche Bedingungen zu schaffen.
c) Für den Handgranatenweitzielwurf und die 400-m-Sturmbahn ist gemäß den Normen der MKE die Felddienstuniform und für die übrigen Disziplinen ist die Sportbekleidung zu tragen.

108. Die Disziplinen sind wie folgt durchzuführen:
a) der 100-m-Lauf - aus dem Tiefstart auf einer Aschenbahn oder auf einer ähnlichen geraden Fläche; für den Ablauf und die Zeitmessung gelten die Wettkampfbestimmungen der Leichtathletik,

b) die Liegestütze - Armbeugen und Armstrecken auf einer horizontalen und ebenen Fläche; die Arme sind dabei völlig zu strecken,
c) der Dreierhop - aus dem Stand von einer Markierung aus auf einem Bein; die Landung kann auf beiden Beinen erfolgen (Beispiel: Absprung links - linkes Bein - linkes Bein - Landung; für das Ermitteln der Sprungweite gelten die Wettkampfbestimmungen der Leichtathletik, Weitsprung),
d) die 400-m-Sturmbahn - lt. Norm 9, jedoch ohne Fecht-MPi, Schutzmaske und Handgranatenwurf,
e) das Klettern, die Klimmzüge, der 3 000-m-Lauf und der Handgranatenweitzielwurf - gemäß den Bedingungen der Normen der MKE.

109. Die Ergebnisse des Achtertests sind in den Kompanien namentlich gemäß den Festlegungen in der Anlage 4 zu registrieren.

Inhalt der Leistungskontrollen und Prüfungen

110.(1) Die Leistungskontrollen für Armeeangehörige in Kompanien haben folgenden Inhalt:

Normgruppe	Norm
I	bis Altersklasse II Norm 2 oder 3
II	eine Norm der Normen 5 bis 8; die Festlegungen der Überprüfungsnorm sind mit den Besonderheiten des militärischen Dienstes abzustimmen
III	Norm 9, 10 oder 11 (gemäß Ausbildungshalbjahr); abhängig von der Objektausstattung (z.B. keine Sturmbahn) oder von spezifischen militärischen Aufgaben kann die Norm 13, 14 oder 15 festgelegt werden

(2) Armeeangehörige (z.B. fliegendes Personal), die nach einem Spezialprogramm in der physischen Ausbildung ausgebildet werden, sind anstelle der Normen der Normgruppen II und III in 2 Spezialnormen zu überprüfen.

111. Die Leistungskontrollen für Armeeangehörige der Führungsorgane sowie für Armeeangehörige des Lehr- oder Stammpersonals von

militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen haben folgenden Inhalt:

Normgruppe	Norm
I	bis Altersklasse II Norm 2, ab Altersklasse III Norm 4
II	eine Norm der Normen 5 bis 8; die Normen sind entsprechend dem Gesundheitszustand oder der körperlichen Konstitution festzulegen
III	Norm 13

112. Die Leistungskontrollen und Prüfungen für Unteroffiziers- und Fähnrichschüler haben folgenden Inhalt:

Normgruppe	Norm
I	Norm 2
II	eine Norm der Normen 5 bis 8; die Normen sind entsprechend dem Gesundheitszustand oder der körperlichen Konstitution festzulegen
III	Norm 9, 10 oder 11 (entsprechend Ausbildungshalbjahr)

113.(1) Die Leistungskontrollen und Prüfungen für Offiziersschüler haben folgenden Inhalt:

Normgruppe	Norm
I	Norm 2
II	Norm 5
III	Norm 10
IV	Norm 16
Zusätzlich	zusätzlich zu den Normgruppen I bis IV sind die Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in der MKE zu überprüfen

(2) Offiziersschüler, die eine physische Spezialausbildung absolvieren, sind außerdem in 2 Spezialdisziplinen zu überprüfen.

114. Die Leistungskontrollen und Prüfungen für Offiziershörer und Unteroffiziere im Berufsunteroffiziers- oder Fähnrichlehrgang haben folgenden Inhalt:

Normgruppe	Offiziershörer	Unteroffiziere im Berufs-Uffz.- oder Fähnr.-Lehrg.
I	Norm 2	Norm 2
II	Norm 5	Norm 5
III	Norm 13	Norm 13
IV	Norm 16	

Härtekomplex

115.(1) Der Härtekomplex hat das Ziel, die physische und psychische Belastbarkeit von Kampfkollektiven komplex zu überprüfen.
(2) Der Härtekomplex hat den Höhepunkt in der MKE darzustellen
a) in den Truppenteilen am Ende eines Ausbildungshalbjahres,
b) an den Offiziershochschulen einmal im 1., 2., 3. und 4. Studienjahr,
c) an den anderen militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen am Ende eines Lehrganges.
(3) Der Inhalt des Härtekomplexes kann, ohne seinen Charakter zu verändern, gemäß den Besonderheiten der Waffengattungen, Spezialtruppen und Dienste präzisiert werden.
(4) Für die Vorbereitung und Durchführung des Härtekomplexes sind die Kommandeure verantwortlich. Sie haben zu gewährleisten, daß die Armeeangehörigen langfristig in der MKE und in der Gefechtsausbildung darauf vorbereitet werden und die personelle, materielle und medizinische Sicherstellung der Durchführung gewährleistet ist.

116. Den Härtekomplex hat der Kompaniechef oder Batteriechef (nachfolgend Kompaniechef) zu leiten. Der Härtekomplex ist in der Regel auf vorbereiteten Ausbildungsanlagen durchzuführen.

117.(1) Der Härtekomplex darf nicht früher als eine Stunde nach dem Essen einer leichten, kohlehydratreichen Mahlzeit und nicht später als 4 Stunden danach stattfinden.

(2) Bei extremen Temperaturen (unter -20 °C oder über +25 °C sowie bei einer relativen Luftfeuchtigkeit über 60 %) hat der Kommandeur in Zusammenarbeit mit dem Militärarzt über die Durchführung zu entscheiden, einschließlich zu treffender Erleichterungen.

118. Armeeangehörige über 35 Jahre, Reservisten mit weniger als 6 Monaten Ausbildung oder Einheiten, die gemäß Ausbildungsprogramm im Ausbildungshalbjahr weniger als 20 Stunden physische Ausbildung haben, führen keinen Härtekomplex durch.

119. Die Uniformart für den Härtekomplex hat der Kompaniechef festzulegen. Bei Temperaturen unter 0 °C ist die Felddienstuniform, Winter, bei Temperaturen über 0 °C ist die Felddienstuniform, Sommer, zu tragen. Die Uniformen dürfen nicht mit Ölen u. ä., die die Luftdurchlässigkeit beeinträchtigen, verschmutzt sein.

120. Die Durchführung des Härtekomplexes ist medizinisch so sicherzustellen, daß die Erweisung der 1. Hilfe, einschließlich der Schockbekämpfung, sofort gewährleistet ist. Für die Erweisung der 1. ärztlichen Hilfe hat ein Arzt erreichbar zu sein.

121.(1) Die Armeeangehörigen sind vor Beginn des Härtekomplexes über die Symptome starker Erschöpfung aktenkundig zu belehren. Sie haben sich während des Härtekomplexes gegenseitig zu beobachten und das Auftreten von Erschöpfungszuständen sofort dem Vorgesetzten zu melden.

(2) Symptome starker Erschöpfung sind

a) stark gerötete, schweißbedeckte Haut oder blasses Gesicht und kalter Schweiß,
b) Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen,
c) Schwindel und Ohrensausen,
d) Pulsunregelmäßigkeiten,
e) torkelnder Gang und unkoordinierte Bewegungen,
f) verlangsamte und falsche Reaktion auf Kommandos.

122. Den Teilnehmern am Härtekomplex ist während des 15-km-Fußmarsches das Trinken von ungesüßtem Tee zu gestatten.

123. Armeeangehörige, die in der letzten Woche vor dem Härtekomplex teilweise dienstfähig oder dienstunfähig waren, sind vor dem

Härtekomplex dem Militärarzt vorzustellen. Dieser hat über die Teilnahme zu entscheiden.

124. Alle Armeeangehörigen sind unmittelbar vor Beginn des Härtekomplexes nach ihrem Gesundheitszustand zu befragen. Ist der Gesundheitszustand beeinträchtigt (auch banale Infekte), hat der Militärarzt über die Teilnahme zu entscheiden.

X. Bewertung

Allgemeines

125. Für die Bewertung der Leistungen der Armeeangehörigen sowie von Kompanien und Truppenteilen sind in der MKE folgende Noten verbindlich:

a) Note 1 - "sehr gut",
b) Note 2 - "gut",
c) Note 3 - "befriedigend",
d) Note 5 - "ungenügend".

Individueller Ausbildungsstand

126. Die individuelle Bewertung des Armeeangehörigen ergibt sich aus den Noten, die er für mindestens 3 oder mehr Übungen bzw. Normen erhält. Es sind folgende Noten zu erteilen:

a) "sehr gut" - wenn nicht weniger als 50 % der Einzelnormen mit "sehr gut" und die übrigen mindestens mit "gut" bewertet wurden,
b) "gut" - wenn nicht weniger als 50 % der Einzelnormen mit "gut" und die übrigen mindestens mit "befriedigend" bewertet wurden,
c) "befriedigend" - wenn 70 % der Einzelnormen (bei 3 Einzelnormen mindestens 2) erfüllt wurden,
d) "ungenügend" - wenn weniger als 70 % der Einzelnormen erfüllt oder bei 3 Einzelnormen 2 mit "ungenügend" bewertet wurden.

127. Für die Bewertung im Geräteturnen oder an der Batude sind folgende Noten zu erteilen:

a) "sehr gut" - wenn die Übung vollständig, ohne Fehler, in sehr

guter Haltung, sicher und leicht zum Stand ausgeführt wurde,
b) "gut" - wenn die Übung vollständig, leicht, jedoch mit unbedeutenden Haltungsfehlern und technischen Fehlern (Beugung der Arme beim Schwingen, Zwischenschwünge, unsichere Landung nach dem Abgang) ausgeführt wurde,
c) "befriedigend" - wenn die Übung vollständig, aber nicht schwungvoll und mit einigen bedeutenden Haltungsfehlern und technischen Fehlern (Zwischenschwünge, kein Kippetoß, ungleichmäßiges Aufsetzen der Hände beim Pferdsprung, Verlieren des Gleichgewichts bei der Landung nach dem Abgang, Fallen oder Stützen der Hände auf dem Boden) ausgeführt wurde,
d) "ungenügend" - wenn die Übung unvollständig oder falsch (Fehlen von Elementen, Fallen vom Gerät usw.) ausgeführt wurde.

128. Für die Bewertung im Nahkampf sind folgende Noten zu erteilen:
a) "sehr gut" - wenn die Übung vollständig, ohne Fehler, sicher und schnell ausgeführt wurde,
b) "gut" - wenn die Übung vollständig, mit unbedeutenden Fehlern (geringe Abweichungen von der Technik und der geforderten Schnelligkeit) ausgeführt wurde,
c) "befriedigend" - wenn die Übung vollständig und mit bedeutenden Fehlern, die aber die Ausführung der Technik nicht in Frage stellen, sowie mit geringer Schnelligkeit ausgeführt wurde,
d) "ungenügend" - wenn die Übung nicht, falsch oder mit krassen Fehlern ausgeführt wurde.

129.(1) Das Wissen und Können bei Leistungskontrollen und Prüfungen an militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen ist gemäß der Prüfungsbestimmung (außer mit "genügend") zu bewerten.
In die Note für die Leistungskontrolle oder Prüfung gehen die Note für die praktischen Fertigkeiten sowie die Note für die theoretischen und methodischen Fähigkeiten ein.
(2) Es sind folgende Noten zu erteilen:
a) "sehr gut" - wenn zweimal "sehr gut" erreicht wurde,
b) "gut" - wenn je einmal "sehr gut" und "gut" oder zweimal "gut" bzw. einmal "sehr gut" und einmal "befriedigend" erreicht wurden,
c) "befriedigend" - wenn zweimal "befriedigend" oder einmal "gut" und "befriedigend" erreicht wurde,

d) "ungenügend" - wenn eine der Noten "ungenügend" ist.
(3) Werden die methodischen Fähigkeiten nicht überprüft, ist die individuelle Note für den Auszubildenden nur nach den Noten für die Erfüllung der Normen oder Komplexe zu bestimmen.
(4) Bei Offiziersschülern ist Voraussetzung für eine Mindestbewertung mit "befriedigend", daß sie die Normen im 3 000-m-Lauf, im Überwinden der Sturmbahn und im Uniformschwimmen (Volksmarine im Gerätturnen) erfüllen.

130. Werden die Leistungen in Prüfungen bewertet, sind die Ergebnisse der Leistungskontrollen im Verlaufe der Ausbildung mit zu berücksichtigen. Gleiches gilt für die Bewertung der Leistungen der Ausbilder in der MKE.

Ausbildungsstand der Einheit und des Truppenteils

131. Die Einschätzung des physischen Ausbildungsstandes der Kompanie, Batterie und des selbständigen Zuges ergibt sich aus
a) allen individuellen Noten der Armeeangehörigen oder
b) der Note der Einheit für alle individuellen Noten und der Note des Härtekomplexes.

132. Die Bewertung aus allen individuellen Noten wird festgelegt mit
a) "sehr gut" - wenn mindestens 90 % aller Überprüften die Normen erfüllten und dabei 50 % aller Überprüften mit "sehr gut" bewertet wurden,
b) "gut" - wenn mindestens 80 % aller Überprüften die Normen erfüllten und dabei 50 % aller Überprüften mit "gut" bewertet wurden,
c) "befriedigend" - wenn mindestens 70 % aller Überprüften die Normen erfüllten,
d) "ungenügend" - wenn weniger als 70 % die Normen erfüllten.

133. Die Bewertung aus der Einheitsnorm des Härtekomplexes wird festgelegt mit
a) "sehr gut" - wenn mindestens 50 % der Einheiten (Züge, Kompanien) mit "sehr gut", bei 3 Einheiten 2 mit "sehr gut" und die andere mit "gut" bewertet wurden,

b) "gut" - wenn mindestens 50 % der Einheiten mit "gut", bei 3 Einheiten 2 mit "gut" und die andere mit "befriedigend" bewertet wurden,

c) "befriedigend" - wenn mindestens 70 % der Einheiten mit "befriedigend", bei 3 Einheiten 2 mit "befriedigend" bewertet wurden,

d) "ungenügend" - wenn weniger als 70 % der Einheiten mit "befriedigend", bei 3 Einheiten nur eine mit "befriedigend" bewertet wurden.

134. Die Bewertung nach Einzelnormen und der Einheitsnorm Härtekomplex wird festgelegt mit

a) "sehr gut" - wenn einmal "sehr gut" und einmal "gut" erreicht wurden,

b) "gut" - wenn mindestens einmal "gut" und einmal "befriedigend" erreicht wurden,

c) "befriedigend" - wenn zweimal "befriedigend" erreicht wurde,

d) "ungenügend" - wenn einmal "ungenügend" erreicht wurde.

135. Zur Einschätzung des Entwicklungsstandes der körperlichen Fähigkeiten und militärsportlichen Fertigkeiten sind für die Kompanien und Truppenteile sowie die militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen Noten für die Ausbildungsthemen zu ermitteln. Diese Noten sind nicht für die Gesamtbewertung der Kompanie und des Truppenteils oder der militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtung heranzuziehen. Die Bewertung ist, wie in Ziffer 131 bereits beschrieben, zu ermitteln. Wurden mehrere Normen eines Themas überprüft, sind die Gesamtnoten für die Einzelnormen, wie in Ziffer 126 und im weiteren dann wie in Ziffer 131 festgelegt, zu einer Themennote zusammenzufassen.

136. Die Note des Truppenteils oder des Bataillons wird aus der Note der Einheiten ermittelt:

a) "sehr gut" - wenn mindestens 50 % der Einheiten (darunter mindestens die Hälfte der waffengattungsbestimmenden) mit "sehr gut" und die anderen Einheiten mit "gut" bewertet wurden,

b) "gut" - wenn mindestens 50 % der Einheiten (darunter die Hälfte der waffengattungsbestimmenden) mit "gut" und die anderen Einheiten mit "befriedigend" bewertet wurden,

c) "befriedigend" - wenn 70 % der Einheiten mindestens mit "befriedigend" bewertet wurden; d. h., bei 3 Einheiten 2 mindestens mit "befriedigend", bei 2 Einheiten eine Einheit mindestens mit "gut" und eine Einheit mit "ungenügend".

Anlage 1

O. U., den . . 19..

Unterschrift
Name
Dienstgrad

Frühsportplan des ...

Frühsportplan eines Truppenteils

Dienstkopf

Bestätigt:
Kommandeur des ...
am: . . 19..

Inhalt des Frühsports

Ausdauertraining (3 000-m-Dauerlauf)
Ort: Laufstrecke im Objekt
Inhalt: Erwärmungslauf (Lockerungs- und Atemübungen) bis zum Start
3 000-m-Dauerlauf
Auslauf (Lockerungs- und Atemübungen) bis zur Unterkunft
Krafttraining (Kreistraining im Frontalbetrieb und an der Kreistrainingsanlage)
Ort: Kreistrainingsplätze
Inhalt: Üben mit Kettengliedern und Rundgewichten
10 Übungen - 20 s üben, 20 s Pause
2 Durchgänge - zwischen den Durchgängen 2 min aktive Erholung
Überwinden von Teilabschnitten der Sturmbahn
Ort: Sturmbahn oder Hindernisbahn

Inhalt: Überwinden von Teilabschnitten der Sturmbahn oder Hindernisbahn.
Vor und nach dem Krafttraining und dem Überwinden von Teilabschnitten der Sturmbahn ist ein lockerer Lauf durchzuführen.

Durchführen des Frühsports

Tag	Kompanie																	
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
Montag	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Dienstag	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3
Mittwoch	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
Donnerstag	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Freitag	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Sonnabend	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2

Erarbeitet:
Offizier MKE

Unterschrift
Name
Dienstgrad

Anmerkungen:

a) In den folgenden Wochen ist die Reihenfolge des Inhalts zu wiederholen.

b) Es bedeuten 1 - 3 000-m-Dauerlauf; 2 - Krafttraining; 3 - Überwinden von Teilabschnitten der Sturmbahn.

c) Der Dienstkopf des Frühsportplanes ist gemäß den Festlegungen in der DV 010/0/008 Organisation der Stabsarbeit unter Garnisonbedingungen zu gestalten.

Bewertungsliste für den Härtekomplex

Bestätigt:
Kommandeur des ...
am: . . 19..

Unterschrift
Name
Dienstgrad

Bewertungsliste für den Härtekomplex der .....
(Einheit)

Kategorie	Soll-stärke	Ist-stärke	Nicht teilge-nommen	Davon		
				D	Ko, U	K
Offz. über 30 Jahre						
Offz. bis 30 Jahre						
Fähnriche						
Uffz./ Offz.-Sch.						
Fähnrichsch./ Uffz.-Sch.						
Soldaten						
Reservisten						
Gesamt						

Lfd. Nr.	Start-nummer	Dienst-grad	Name	1 000-m-Lauf	15-km-Fuß-marsch	400-m-Sturm-bahn	Aus-fälle
1							
2							
3							
.							
.							
.							
33							
34							
35							

Ablauf	Soll	Ist	Ausfälle (Startnr.)
Startzeit Endzeit			
Allgemeine Erwärmung	10 min		
Vorbereitung des Krafttrainings	5 min		
Krafttraining	30 min		
Vorbereitung des 1 000-m-Laufes	5 min		
1 000-m-Lauf	5 min		
Vorbereitung des 15-km-Fußmarsches	10 min		
15-km-Fußmarsch Startzeit Zielzeit	150 min		
Vorbereitung zum Überwinden der Sturmbahn	5 min		
Überwinden der Sturmbahn	5 min		
Gesamtzeit			
Gesamtausfälle			
Ausfälle in %			
Note			

Einschätzungen:

a) materielle Sicherstellung,

b) Disziplin und Ordnung,

c) Leistungsvermögen und Leistungsbereitschaft,

d) Geschlossenheit der Einheit und Vollzähligkeit der Bekleidung und Ausrüstung,

e) Sonstiges.

Kompanieschef

Unterschrift
Name
Dienstgrad

Überprüfender

Unterschrift
Name
Dienstgrad

Anlage 3

Nachweise der Ergebnisse der physischen Ausbildung

Leistungskontrollen

a) Gesamtbewertung

Einheit	Überprüft		Erreichte Noten					Erfüllung in %	Gesamtnote
	Anz.	%	1	2	3	4	5		

Gesamt:

b) Bewertung der Einzelnormen

Einheit	Überprüft		Erreichte Noten					Erfüllung in %	Gesamtnote
	Anz.	%	1	2	3	4	5		

c) Bewertung nach Kategorien (gesamt)

Kategorie	Überprüft		Erreichte Noten					Erfüllung in %	Gesamtnote
	Anz.	%	1	2	3	4	5		
Offz. über 30 Jahre									
Offz. bis 30 Jahre									
Fähnriche									
Unteroffiziere									
Soldaten 1. DHJ oder DJ									

Kategorie	Überprüft Anz.	%	Erreichte Noten 1 2 3 5	Erfüllung in %	Gesamtnote
2. DHJ oder DJ					
3. DHJ oder DJ					
Reservisten					

d) Bewertung nach Kategorien (Einzelnormen)

Kategorie	Überprüft Anz.	%	Erreichte Noten 1 2 3 5	Erfüllung in %	Gesamtnote

e) Ergebnisse des Härtekomplexes

Ausbildungshalbjahr	Überprüfte Einheiten Anz.	%	Erreichte Noten 1 2 3 5	Erfüllung in %	Gesamtnote

Verliehene Militärsportabzeichen (MSA)

Ausbildungshalbjahr	Einheiten	Gesamt Anz.	%	Soldaten Anz.	Uffz.-Sch. Anz.	Fähnr.-Sch. Anz.	Offz.-Sch. Anz.	Uffz. Anz.	Fähnriche Anz.	Offiziere Anz.	Weibl. AA Anz.

F.d.R.
der namentlichen Aufstellung

(Btl-[Abt-] Kdr)

Anlage 4
O.U. den . 19

Ergebnisliste für MKE (Leistungskontrolle und Achtertest)

Teilstreitkraft ☐ Verband ☐

Rgt. Btl./Abt. Kp./Bttr. Zug

Lfd-Nr	Dienstgrad	Name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14		15		16		17		18		19		20		21
				Alter	Dienstj.	DTSB	Schwimmer	Sportabz.	Prüfungsab.	Übungsl.	SED	Bester	Milit. Sp. A.	Schulbildg.	100 m	Note	LS	Note	Dreier-hop	Note	3000 m	Note	KLZ	Note	Klettern	Note	HG	Note	Sturmbahn	Note	Gesamtnote
1		Beispiele für Achtertest																													
2	Sold.	Müller	A	1,8	1	J	S	G	N	J				m	13,1	3Ø	3Ø		3,3Ø		1Ø,2Ø		1Ø		4,5		4:5		2:1Ø		2
3	Sold.	Mertens	T	2,3	1	N	NB	N	N					P	14,3		2,5				1Ø:ØØ				2Ø,Ø		3:1		2:4,5		
4																															
5		Beispiel für Inspektion																													
6	Uffz.	Richter	A	2,2	U			G			J	J	J								1:1:1Ø						5Ø		4:1,5		1
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															

Kategorie	Note					Note					Note					Gesamtnote				
	Ober-prüft	1	2	3	5	Ober-prüft	1	2	3	5	Ober-prüft	1	2	3	5	Ober-prüft	1	2	3	5
Offz. über 30 Jahre																				
Offz. bis 30 Jahre																				
Fähnriche																				
Uffz.																				
Soldaten des 1. DHJ/DJ																				
Soldaten des 2. DHJ/DJ																				
Soldaten des 3. DHJ/DJ																				
Reservisten																				
Gesamt																				
	Erf.%:		Note:			Erf.%:		Note:			Erf.%:		Note:			Erf.%:		Note:		

Kategorie	Soll-stärke	Ist-stärke	Teil-weise teilge-nommen	Nicht teilge-nommen	Davon		
					D	Ko, U	K
Offz. über 30 Jahre							
Offz. bis 30 Jahre							
Fähnriche							
Uffz.							
Soldaten des 1. DHJ/DJ							
Soldaten des 2. DHJ/DJ							
Soldaten des 3. DHJ/DJ							
Reservisten							
Gesamt							

Oberprüfender

Unterschrift
Name
Dienstgrad

Anmerkungen:

a) Für das Ausfüllen der Ergebnisliste für MKE (Leistungskontrolle und Achtertest) gelten folgende allgemeinen Festlegungen:

- Die Kopfleiste der Ergebnisliste für MKE ist vollständig auszufüllen. In die Kästchen Teilstreitkraft und Verband sind die festgelegten Kennzahlen einzutragen.
- Für die Richtigkeit der namentlichen Aufstellung (Dienstgrad, Name) unterschreibt der Bataillons- oder Abteilungskommandeur.
- Die Angaben in den Spalten 1 bis 21 sind sauber mit Tinte oder Kugelschreiber in Druckschrift auszufüllen. Radierungen und Überschreibungen sind nicht gestattet.
- Bei Nichtteilnahme an einer Überprüfungsdisziplin wird die entsprechende Spalte nicht ausgefüllt.
- Bei einer nichterbrachten Leistung in einer Disziplin, z. B. Aufgabe oder Abbruch, ist die jeweilige Spalte entsprechend der Stellenzahl mit Ø auszufüllen.
- Die Spalte Note der 8 überprüften Disziplinen bleibt frei.
- Die Spalte 21 wird beim Achtertest nur dann ausgefüllt, wenn die Teilnahme an 8 Disziplinen erfolgte.

b) Die Spalten 1 bis 21 sind wie folgt auszufüllen:

Spalte	Achtertest	Abschlußprüfung/ Inspektion
1 Teilnahme	A - anwesend T - teilweise befreit D - Dienst K - kommandiert U - Urlaub M - krank	A - anwesend T - teilweise befreit D - Dienst K - kommandiert U - Urlaub M - krank
2 Alter	eine zweistellige Zahl	eine zweistellige Zahl
3 Diensthj.	1 - 1. DHJ U - Uffz.-Schüler O - Offz.-Schüller	1 - 1. DHJ 2 - 2. DHJ 3 - 3. DHJ U - Uffz.-Schüler/Uffz. O - Offz.-Schüler/Offz. R - Reservist F - Fähnrich, Fähnr.-Sch.
4 DTSB	J - ja N - nein	-
5 Schwimmer	N - Nichtschwimmer S - Schwimmer R - Rettungsschwimmer	-
6 Sportabz.	Ø - keins B - Bronze S - Silber G - Gold	Ø - keins B - Bronze S - Silber G - Gold
7 Prüfungsb.	J - ja N - nein	-
8 Übungsl.	J - ja N - nein	-
9 SED	-	J - Mitgl./Kandidat N - nein
10 Bester	-	J - ja N - nein
11 Milit. Sp.A.	-	J - ja N - nein
12 Schul- bildg.	H - Hochschulabschluß F - Fachschulabschluß B - Beruf mit Abitur E - EOS P - POS O - POS ohne Beruf	-

Spalte	Achtertest	Abschlußprüfung/ Inspektion
13 bis 20 Ergebnisse	eintragen der jeweiligen Leistung	eintragen der jeweiligen Leistung
21 Gesamt- note	Note eintragen entsprechend Punktzahl	Note eintragen gemäß den Festlegungen in den Ziffern 125 bis 130 der vorliegenden Dienstvorschrift

Anlage 5

Punktetabelle für den Achtertest

100-m-Lauf	Liegestütze	Dreierhop	3 000-m-Lauf	Anz. der Punkte
s n	Anz. n	m n	min n	
über 16,6	0	unter 4,58	über 15:00	0
16,5	1	4,58	15:00	1
16,4	2	4,65	14:50	2
16,3	3	4,73	14:45	3
16,2	4	4,80	14:40	4
16,1	5	4,88	14:35	5
16,0	6	4,96	14:30	6
15,9	7	5,03	14:25	7
15,8	8	5,10	14:20	8
15,7	9	5,18	14:15	9
15,6	10	5,25	14:10	10
15,5	11	5,33	14:05	11
15,4	12	5,40	14:00	12
15,3	13	5,48	13:55	13
15,2	14	5,55	13:50	14
15,1	15	5,63	13:45	15
15,0	16	5,70	13:40	16
14,9	17	5,78	13:35	17
14,8	18	5,85	13:30	18
14,7	19	5,93	13:25	19
14,6	20	6,00	13:20	20
14,5	21	6,08	13:14	21
14,4	22	6,16	13:08	22
14,3	23	6,24	13:02	23
14,2	24	6,32	12:56	24
14,1	25	6,40	12:50	25
14,0	26	6,48	12:44	26
13,9	27	6,56	12:38	27
13,8	28	6,64	12:32	28
13,7	29	6,72	12:26	29
13,6	30	6,80	12:20	30

100-m-Lauf	Liegestütze	Dreierhop	3 000-m-Lauf	Anz. der Punkte
s n	Anz. n	m n	min n	
13,5	31	6,88	12:14	31
13,4	32	6,96	12:08	32
13,3	33	7,04	12:02	33
13,2	34	7,12	11:56	34
13,1	35	7,20	11:50	35
13,0	36	7,28	11:40	36
12,9	37	7,36	11:38	37
12,8	38	7,44	11:32	38
12,7	39	7,52	11:26	39
12,6	40	7,60	11:20	40
12,5	41	7,68	11:14	41
12,4	42	7,76	11:08	42
12,3	43	7,84	11:02	43
12,2	44	7,92	10:56	44
12,1	45	8,00	10:50	45
12,0	46	8,08	10:44	46
11,9	47	8,16	10:38	47
11,8	48	8,24	10:32	48
11,7	49	8,32	10:26	49
11,6	50	8,40	10:20	50
unter 11,6	über 50	über 8,40	unter 10:20	55

Klimmziehen		Klettern, 5 m		Handgranatenweitzielwurf		400-m-Sturmbahn		Anz. der Punkte
Anz.	n	s	n	m	n	min	n	
0		über 27,5				nicht erfüllt		0
		27,5				über 3:16		1
1		26,5				3:16		2
		25,5				3:14		3
		24,5				3:12		4
		23,5				3:10		5
2		23,2				3:08		6
		22,9				3:06		7
		22,6		20		3:04		8
		22,3		21		3:02		9
3		22,0		22		3:00		10
		21,7		23		2:58		11
		21,4		24		2:56		12
		21,1		25		2:54		13
4		20,8		26		2:52		14
		20,5		27		2:50		15
		20,2		28		2:48		16
		19,9		29		2:46		17
5		19,6		30		2:44		18
		19,3		31		2:42		19
		19,0		32		2:40		20
		18,7		33		2:38		21
6		18,4		34		2:36		22
		18,1		35		2:34		23
		17,8		36		2:32		24
7		17,5		37		2:30		25
		17,2		38		2:28		26
		16,9		39		2:26		27
8		16,6		40		2:24		28
		16,3		41		2:22		29
		16,0		42		2:20		30
9		15,7		43		2:18		31
		15,4		44		2:16		32

Klimmziehen		Klettern, 5 m		Handgranatenweitzielwurf		400-m-Sturmbahn		Anz. der Punkte
Anz.	n	s	n	m	n	min	n	
		15,1		45		2:14		33
10		14,8		46		2:12		34
		14,5		47		2:10		35
		14,2		48		2:08		36
11		13,9		49		2:06		37
		13,6		50		2:04		38
		13,3		51		2:02		39
12		13,0		52		2:00		40
		12,7		53		1:58		41
		12,4		54		1:56		42
13		12,1		55		1:54		43
		11,8		56		1:52		44
		11,5		57		1:50		45
14		11,2		58		1:48		46
		10,9		59		1:46		47
		10,6		60		1:44		48
15		10,3		61		1:42		49
		10,0		62		1:40		50
über 15		unter 10,0		über 62		unter 1:40		55

Anmerkungen:

a) Die Bewertung erfolgt mit
- "sehr gut" bei 301 und mehr Punkten,
- "gut" bei 300 bis 260 Punkten,
- "befriedigend" bei 259 bis 160 Punkten,
- "ungenügend" bei 159 und weniger Punkten.

b) n = Anzahl der Überprüften.

Grundnormen der physischen Ausbildung

Normgruppe	Normnummer	Norm	ZE oder ME	AK I bis 30 Jahre			AK II 31 bis 35 Jahre			AK III 36 bis 40 Jahre		
				Offz.-Sch. des 3. Studienjahres und höher			Soldaten, Uffz.-Sch., Offz.-Sch. des 1. und 2. Studienjahres, Uffz., Fähnriche, Offz.			Reservisten bis 30 Jahre, Uffz., Fähnriche, Offz.			Reservisten 30 bis 35 Jahre, Uffz., Fähnriche, Offz.		
				Note			Note			Note			Note		
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
I	1.	1 000-m-Lauf	min	3:10	3:20	3:50	3:15	3:25	3:55	3:20	3:30	3:55	-	-	-
	2.a)	3 000-m-Lauf (Einzelnorm)	min	11:10	11:40	13:00	11:20	12:20	13:20	11:30	12:30	13:30	12:50	13:50	15:00
	b)	3 000-m-Lauf (Kollektivnorm) (Höchstausfallquote)	min	16:00 5 %	17:00 10 %	18:30 15 %	16:00 5 %	17:00 10 %	18:30 15 %	16:00 5 %	17:00 10 %	18:30 15 %	16:00 5 %	17:00 10 %	18:30 15 %
	3.	5 000-m-Lauf	min	22:30	23:45	26:30	23:30	24:45	27:30	24:00	25:15	28:00	-	-	-
	4.	Dauerlauf	min	40:00	38:00	35:00	35:00	33:00	30:00	33:00	31:00	28:00	35:00	33:00	30:00
II	5.	Klimmziehen	St.	13	11	7	11	8	6	10	7	5	8	6	4
	6.	Gewichtstoßen	St.	18	14	8	16	13	7	14	11	6	-	-	-
	7.	Klettern am Vertikaltau	s	12	14	18	13	15	19	14	16	20	16	18	22
	8.	Bankdrücken	St.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	22	17
III	9.	Sturmbahn, Winter	min	2:55	3:20	4:05	3:10	3:35	4:25	3:20	3:45	4:35	-	-	-
	10.	Sturmbahn, Sommer	min	4:10	4:45	5:25	4:20	4:55	5:50	4:30	5:05	6:00	-	-	-
	11.	800-m-Sturmbahn	min	5:00	5:30	6:30	5:15	5:45	6:45	5:30	6:10	7:15	-	-	-
	12.a)	Sturmbahn, GK	min	-	-	-	2:00	2:10	2:30	2:10	2:20	2:40	-	-	-
	b)	600-m-Hindernislauf (Stb.-Ersatz)	min	-	-	-	2:35	2:55	3:25	2:45	3:05	3:25	-	-	-
	13.	Handgranatenweitzielwurf	m	50	43	35	48	40	32	45	38	32	43	35	30
	14.	Handgranatenzielwurf	Pkt.	21	16	11	21	16	11	21	16	11	-	-	-
	15.	Nahkampf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
IV	16.	Uniformschwimmen	m	300	250	200	250	200	100	250	200	100	200	150	100
	17.	Dauerschwimmen	m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1 000	800	700
	18.	100-m-Zeitschwimmen	min	1:30	1:45	2:00	1:40	1:55	2:10	1:50	2:00	2:20	2:05	2:20	2:45
	19.	Streckentauchen	m	30	25	20	25	20	15	22	20	15	20	18	12
-	20.	Härtekomplex (Höchstausfallquote)	h	3:30 5 %	3:35 10 %	3:45 15 %	3:30 5 %	3:35 10 %	3:45 15 %	3:30 5 %	3:35 10 %	3:45 15 %	- -	- -	- -

Normgruppe	Normnummer	Norm	ZE oder *ME	AK IV 41 bis 45 Jahre			AK V 46 bis 50 Jahre			Maximal mögliche Erleichterungen
				Reservisten 35 bis 40 Jahre, Uffz., Fähnriche, Offz.			Reservisten 40 bis 45 Jahre, Uffz., Fähnriche, Offz.			
				Note			Note			
				1	2	3	1	2	3	
I	1.	1 000-m-Lauf	min	-	-	-	-	-	-	0:15
	2.a)	3 000-m-Lauf (Einzelnorm)	min	13:50	15:00	16:45	14:40	16:00	18:00	1:00
	b)	3 000-m-Lauf (Kollektivnorm) (Höchstausfallquote)	min	15:00 f %	17:00 10 %	18:30 15 %	16:00 5 %	17:00 10 %	18:30 15 %	1:00 -
	3.	5 000-m-Lauf	min	-	-	-	-	-	-	2:00
	4.	Dauerlauf	min	30:00	28:00	25:00	28:00	26:00	23:00	-
II	5.	Klimmziehen	St.	5	4	3	4	3	2	-
	6.	Gewichtstoßen	St.	-	-	-	-	-	-	-
	7.	Klettern am Vertikaltau	s	18	21	25	22	26	30	-
	8.	Bankdrücken	St.	27	20	15	35	30	25	-
III	9.	Sturmbahn, Winter	min	-	-	-	-	-	-	0:30
	10.	Sturmbahn, Sommer	min	-	-	-	-	-	-	0:30
	11.	800-m-Sturmbahn	min	-	-	-	-	-	-	0:30
	12.a)	Sturmbahn, GK	min	-	-	-	-	-	-	0:20
	b)	600-m-Hindernislauf (Stb.-Ersatz)	min	-	-	-	-	-	-	0:20
	13.	Handgranatenweitzielwurf	m	38	32	25	35	30	25	-
	14.	Handgranatenzielwurf	Pkt.	-	-	-	-	-	-	-
	15.	Nahkampf	-	-	-	-	-	-	-	-
IV	16.	Uniformschwimmen	m	-	-	-	-	-	-	-
	17.	Dauerschwimmen	m	800	600	500	600	500	400	-
	18.	100-m-Zeitschwimmen	min	-	-	-	-	-	-	-
	19.	Streckentauchen	m	-	-	-	-	-	-	-
-	20.	Härtekomplex	h	-	-	-	-	-	-	0:30

Anmerkungen:

a) Erleichterungen gegenüber der Norm können bei starkem Regen, Minusgraden oder Schneefall sowie starkem Wind und bei schlechten Bodenverhältnissen gewährt werden. Die Entscheidung darüber hat der Kompaniechef, der Offizier MKE oder der Inspektionsoffizier zu treffen.

b) Für den Nahkampf sind die Nahkampfübungen gemäß den Festlegungen in der Ziffer 61, Abs. 4, Buchst. b der vorliegenden Dienstvorschrift durchzuführen.

c) Armeeangehörigen über 50 Jahre ist es gestattet, an Leistungskontrollen teilzunehmen. Die Bewertung erfolgt nach den Normen der AK 46 bis 50 Jahre.

d) Es bedeuten: AK - Altersklasse, ZE - Zeiteinheit, ME - Mengeneinheit.

Bedingungen der Grundnormen

Normgruppe	Normennummer	Bezeichnung	Altersklasse	Ausb.-Anl. u. -Gerät	Anz. der Versuche o. Serien	Bekleidung u. Ausrüstung gemäß Ziffer 40	Besonderheiten der Bewertung
1	2	3	4	5	6	7	8
I	1.	1 000-m-Lauf Flachstrecke oder Aschenbahn; Auszubildende stehen an der Startlinie; Beginn des Laufes auf Kommando: "Auf die Plätze - los!" oder auf Pfiff; die Zeit wird vom Kommando oder Pfiff bis zum Überlaufen der Ziellinie gemessen	I und II	Laufstrecke	1	Buchst. b, c, d oder e	Hilfeleistung durch Schieben, Tragen, Ziehen o. ä.; der Verursacher erhält die Note "ungenügend"
	2.a)	3 000-m-Lauf (Einzelnorm) Vorbereitete Laufstrecke als Rund- oder Pendelstrecke mit geringen Anstiegen oder Gefällen; Start und Zeitmessung wie Norm 1	I bis V	Laufstrecke	1	wie Norm 1	wie Norm 1
	2.b)	3 000-m-Lauf (Kollektivnorm)	I bis V	Laufstrecke	1	Felddienstuniform oder Arbeitsanzug	Hilfeleistung durch gegenseitiges Schieben, Ziehen u. ä.;

1	2	3	4	5	6	7	8
		Laufstrecke: Flach-, Rund- oder Pendelstrecke mit nur geringen Anstiegen oder geringem Gefälle; die Zeit wird vom Startkommando bis zum Überlaufen der Ziellinie durch den letzten Angehörigen der Einheit in der Marschordnung gemessen				(Kombination), Koppel, Stahlhelm, Schutzmaske, Stiefel; persönliche Waffe	Verlieren von Ausrüstungsgegenständen; treten diese Fehler auf, zählt derjenige Armeeangehörige als ausgefallen
	3.	5 000-m-Lauf wie Norm 2	I und II	Laufstrecke	1	Buchst. f	wie Norm 1
	4.	Dauerlauf Lauf auf einer Aschenbahn oder einer kleinen Rundstrecke; alle Läufer müssen während des Laufes ununterbrochen vom Überprüfenden zu sehen sein; die Läufer haben innerhalb der Normzeitvorgabe ständig im Laufschritt zu laufen	I und II III bis V			Buchst. f, Buchst. b, c, d oder e	Hilfeleistung durch Schieben, Tragen, Ziehen u. ä.; der Verursacher erhält die Note "ungenügend"; Stehenbleiben oder Übergang zum Gehen (auch kurzzeitig); der Armeeangehörige erhält nach einmaliger Verwarnung die Note "ungenügend"

1	2	3	4	5	6	7	8
II	5.	Klimmziehen Streckhang am Hochreck mit Ristgriff (Griffbreite bis 80 cm), dazu Armzug durchführen, bis das Kinn über der Reckstange ist, Arme wieder strekken und Tätigkeiten aus dem Streckhang wiederholen; bei richtiger Ausführung sind die Klimmzüge zu zählen	I bis V	Reckanlage	1	wie Norm 1	Klimmzüge, in denen Fehler vorkommen, werden nicht gezählt, z. B. Kinn nicht über der Reckstange, Arme werden nicht wieder völlig gestreckt, Strampeln und Stoßen mit den Beinen und Anhocken, Hüft- oder Pendelschwünge oder Veränderung der Beine über 45^{0} zum Streckhang; die Serie ist fortzusetzen
	6.	Gewichtstoßen vom Boden frei umgesetztes Gewicht ruht auf der Brust; Gewicht zur Hochstrecke stoßen und fixieren (Nachdrükken ist gestattet); bei Ausführung mit Ausfallschritt das Gewicht so lange über dem Kopf halten, bis die parallele Fußstellung eingenommen wurde; Tätigkeiten von der Brust wiederholen; bei richtiger Ausführung sind die Stöße zu zählen	I und II	Kugelstab 50 kg (für Körpergewicht unter 60 kg - Kugelstab 37,5 kg); Scheibenhantel ist gestattet	1	wie Norm 1	Wiederholungen werden nicht gezählt, z. B. wenn die Arme nicht völlig gestreckt werden oder das Gewicht in der Hochhalte bei paralleler Fußstellung nicht fixiert wird (kurzzeitig); die Serie ist fortzusetzen

1	2	3	4	5	6	7	8
	7.	Klettern am Vertikaltau Auszubildender steht an der Startlinie; auf Kommando: "Zum Klettern - vorwärts!" a) von einer 10 m entfernten Startlinie starten und zum Vertikaltau laufen, b) mit beliebiger Technik klettern und an der 5-m-Markierung anschlagen, c) den Abgang mit Hand unter Hand bis zur 2,5-m-Markierung durchführen, d) von der 2,5-m-Markierung abspringen und bis über die Startlinie zurücklaufen; die Zeit wird vom Kommando bis zum Überlaufen der Startlinie gemessen	I bis V	Kletteranlage mit Vertikaltau	2	wie Norm 1	Bewertung wird um eine Note herabgesetzt beim Hinabgleiten oder Abspringen, bevor die Hände die 2,5-m-Markierung beim Abgang erreicht haben; "ungenügend" wird erteilt, wenn die Kletterhöhe von 5 m nicht erreicht (kein Anschlag) oder die Zeit überschritten wurde
	8.	Bankdrücken Auszubildender liegt in Rückenlage auf einer Bank oder		Bank, Turnbank, Kastenteil,	1	wie Norm 1	fehlerhafte Wiederholungen werden nicht gezählt, z. B. wenn die Hände vom

1	2	3	4	5	6	7	8
		auf einem Kastenteil; das Gewicht ruht auf den Handflächen über der Brust; die Beine stabilisieren die Körperhaltung rechts und links neben der Bank; das Gewicht zur Hochstrecke drücken und fixieren; die Tätigkeiten von der Brust aus wiederholen	III und IV V	Kugelstab 37,5 kg, Kugelstab 25 kg (Scheibenhantel ist gestattet)			Gewicht gelöst werden, die Arme nicht völlig gestreckt werden oder das Gewicht in der Hochhalte nicht fixiert wird; die Serie ist fortzusetzen
III	9.	Sturmbahn, Winter Auszubildender befindet sich im Schützenloch der Ausgangsstellung; auf das Kommando: "Zum Sturm - vorwärts!" a) aus dem Schützenloch starten und das Kriechhindernis übersteigen, b) über den 2 m breiten Graben springen, c) die Eskaladierwand überwinden und den Tunnel durchkriechen (Ansprung von vorn und Absprung in Laufrichtung), d) die Grabenhürde von vorn anspringen, e) das obere Fenster der Grabenhürde durchsteigen, f) über den Graben springen, g) das untere Fenster der Giebelwand durchklettern, h) Handgranate stehend in Höhe der Endstellung auf einen 32 m entfernten Graben werfen, i) in das Schützenloch der Endstellung springen und Schutzmaske nach Norm aufsetzen, k) mit aufgesetzter Schutzmaske zurücklaufen, am Schützenloch (Start) Anschlag liegend einnehmen und 60 s verharren, Schutzmaske auf Kommando absetzen; die Zeit wird vom Kommando bis zur Einnahme des Anschlages	I und II	Sturmbahn, Fecht-MPi, Übungshandgranate F-1	1	Buchst. g (für Panzereinheiten Kopfhaube)	die Bewertung wird um eine Note herabgesetzt, wenn a) der Kinnriemen des Stahlhelmes oder der Kopfhaube beim Verlassen des Schützenloches in der Endstellung nicht geschlossen ist, b) die Hindernisse unkorrekt und von den Normbedingungen abweichend überwunden werden, c) die Waffe falsch getragen wird; "ungenügend" wird erteilt, wenn a) ein der Norm entsprechendes Hindernis, der Handgranatenwurf und das Anlegen der Schutzmaske ausgelassen wurden, b) die Waffe vorsätzlich geworfen oder fallengelassen wird (auch im Tunnel), d) die Schutzmaske vorzeitig abgesetzt wurde oder unberechtigte Erleichterungen geschaffen werden, z. B. Entfernen des Ventils, Lösen der Atemschlauchbefestigung oder Abheben des Maskenkörpers vom Kinn; wird die 1. Handgranate nicht in den Graben oder 32 m weit geworfen, ist der Wurf zu wiederholen; wird beim 2. Wurf wiederum nicht in den Graben oder 32 m weit geworfen, sind zur Laufzeit 20 s hinzuzurechnen; treten alle anderen Fehler auf, ist mit "ungenügend" zu be-

1	2	3	4	5	6	7	8
		liegend gemessen					werten
	10.	Sturmbahn, Sommer Auszubildender befindet sich im Schützenloch der Ausgangsstellung: auf das Kommando: "Zum Sturm - vorwärts!" a) aus dem Schützenloch starten, b) die Betonringe durchkriechen und über den 2,5 m breiten Graben springen, c) mit Unterstützung der Eskaladierwand oder der 2 m hohen Reckstange am Vertikaltau hochklettern und am Horizontaltau bis zur 10-m-Markierung hangeln oder klettern und niederspringen, d) die Eskaladierwand überwinden, e) die Kanalrohre und die Stahlstempel überlaufen, f) durch den Tunnel kriechen,	I und II	Sturmbahn, Fecht-MPi, Übungshandgranate F-1	1	Buchst. g (für Panzereinheiten Kopfhaube)	Festlegung für den Handgranatenwurf: Es wird eine Handgranate geworfen; wird die Weite von 32 m nicht erreicht, sind zur Laufzeit 20 s hinzuzurechnen

1	2	3	4	5	6	7	8
		g) mit Hilfe des Taus in das obere Fenster der Giebelwand klettern, h) den Laufsteg überlaufen (Waffe in der Hand) und über die Plattformen abspringen, i) die Wippe überlaufen, k) in Höhe der Schützenlöcher der Endstellung den Handgranatenweitzielwurf mit einer Übungshandgranate F-1 in die 10 m breite Wurfbahn, Mindestweite 32 m, durchführen, l) in das Schützenloch der Endstellung springen, die Schutzmaske normgerecht aufsetzen und den Kinnriemen des Stahlhelmes oder der Kopfhaube im Schützenloch schließen, m) mit aufgesetzter Schutzmaske zum Schützenloch der Ausgangsstellung zurücklaufen, An-					

1	2	3	4	5	6	7	8
		schlag liegend einnehmen und nach 60 s die Schutzmaske auf Kommando absetzen; die Zeit wird vom Kommando bis zur Einnahme des Anschlages liegend gemessen					
	11.	800-m-Sturmbahn, Winter Auszubildender befindet sich im Schützenloch der Ausgangsstellung; auf das Kommando: "Zum Sturm - vorwärts!" a) aus dem Schützenloch starten, b) 200 m in Richtung des Schützenloches der Endstellung laufen und mit der 1. Übungshandgranate F-1 den Handgranatenweitzielwurf in die 10 m breite Wurfbahn, Mindestweite 32 m, durchführen, c) die Schützenlöcher der Endstellung	I und II	Sturmbahn, Fecht-MPi, Übungshandgranate F-1	1	Buchst. g (für Panzereinheiten Kopfhaube)	wie Norm 9; wird beim Handgranatenwerfen die Mindestweite nicht erreicht, sind zur Laufzeit 10 s hinzuzurechnen (bei 2 Wurf = 20 s)

1	2	3	4	5	6	7	8
		umlaufen, d) 200 m in Richtung des Schützenloches der Ausgangsstellung zurücklaufen, e) nach Umlaufen des Schützenloches der Ausgangsstellung die Sprunghindernisse (Stahlrohre) übersteigen, f) über den 2 m breiten Graben springen, g) die Eskaladierwand überwinden, h) den Tunnel durchkriechen, i) die Grabenteile überspringen und das obere Fenster der Grabenhürde durchsteigen, k) das untere Fenster der Giebelwand durchklettern, l) in Höhe der Schützenlöcher der Endstellung mit der 2. Übungshandgranate F-1 den Handgranatenweitzielwurf durchführen, m) in das Schützenloch der Endstellung springen.					

1	2	3	4	5	6	7	8
		die Schutzmaske normgerecht aufsetzen und den Kinnriemen des Stahlhelmes oder der Kopfhaube im Schützenloch schließen, n) mit aufgesetzter Schutzmaske zum Schützenloch der Ausgangsstellung zurücklaufen, den Anschlag liegend einnehmen und nach 60 s die Schutzmaske auf Kommando absetzen; die Zeit wird vom Kommando bis zur Einnahme des Anschlages liegend gemessen					
	12.a)	<u>Sturmbahn der Grenzkompanie</u> Auszubildender befindet sich im Schützenloch der Ausgangsstellung, auf das Kommando: <u>"Zum Sturm - vorwärts!"</u> a) aus dem Schützenloch springen, b) die Stahlhürden durchkriechen, c) die Betonringe überlaufen, d) den 2,5 m breiten Graben überspringen, e) die Eskaladierwand überwinden,	I und II	Sturmbahn	1	Buchst. g	wie Norm 9; wird die 1. Handgranate nicht in den Graben oder nicht 25 m weit geworfen, ist der Wurf zu wiederholen; trifft auch die 2. Handgranate nicht oder wird sie nicht 25 m weit geworfen, ist mit einer Note tiefer zu bewerten

1	2	3	4	5	6	7	8
		f) die Kanalrohre und den Pfahl überlaufen, g) von der Hürde über den 1 m breiten Graben springen, h) mit Hilfe des Taus in das obere Fenster der Giebelwand klettern, den Laufsteg überlaufen (Waffe ist in der Hand) und über die Plattform abspringen, i) den Handgranatenzielwurf auf einen 25 m entfernten Graben (Auftrefffläche 2 m x 3 m) durchführen, k) in das Schützenloch der Endstellung springen, die Schutzmaske aufsetzen, zurücklaufen, am Schützenloch der Ausgangsstellung den Anschlag liegend einnehmen und nach 60 s die Schutzmaske auf Kommando absetzen; die Zeit wird vom Kommando bis zur Einnahme					

1	2	3	4	5	6	7	8
		des Anschlages liegend gemessen					
	12.b)	600-m-Hindernislauf (Sturmbahnersatz) auf das Kommando: "Vorwärts!" 20 m kriechen und 300 m laufen; danach sofort hinlegen, Schutzmaske aufsetzen und bis zum Ziel laufen, nach 60 s die Schutzmaske auf Kommando absetzen; die Zeit wird vom Kommando bis zum Überlaufen der Ziellinie gemessen	I und II	Laufstrecke	1	Felddienstuniform oder Arbeitsanzug (Kombination), Koppel, Stahlhelm, Schutzmaske, Stiefel; Fecht-MPi	
	13.	Handgranatenweitzielwurf Auszubildender befindet sich 10 ... 15 m hinter der Abwurflinie; auf das Kommando: "Handgranaten - Wurf!" a) zur Abwurflinie laufen, b) Handgranatenweitzielwurf in die 10 m breite Wurfbahn durchführen,	I II bis V FO/Stäbe	Handgranatenwurfbahn, Übungshandgranaten F-1	2	Buchst. f Buchst. b, c, d oder e	Handgranatenwürfe, bei denen die Abwurflinie übertreten wird oder die Übungshandgranate außerhalb der Wurfbahn auftrifft (Seitenlinien zählen zur Wurfbahn), sind ungültig, die Wurfweiten werden von der Abwurflinie bis zum Auftreffpunkt der Übungshandgranate F-1 in der Wurfbahn gemessen (auf ganze Me-

1	2	3	4	5	6	7	8
		c) zurücklaufen und die 2. Übungshandgranate F-1 auf das Kommando: "Handgranaten - Wurf!" in gleicher Weise werfen					ter abgerundet); der weiteste gültige Wurfversuch ist zu werten
	14.	Handgranatenzielwurf Das Zielfeld hat folgende 5 konzentrische Kreise mit dem Durchmesser und der Bewertung von: a) 1 m = 5 Punkte, b) 3 m = 4 Punkte, c) 5 m = 3 Punkte, d) 7 m = 2 Punkte, e) 9 m = 1 Punkt; Abwurflinie ist 32 m vom Zentrum der Kreise entfernt; auf das Kommando: "Handgranaten - Wurf!" 5 Übungshandgranaten in einer min aus dem Stand, mit oder ohne kurzen Anlauf, werfen	I und II	Handgranatenwurfbahn mit der Zielwurfanlage, Übungshandgranaten F-1	1	Buchst. g (zusätzlich persönliche Waffe)	Übungshandgranaten, die nicht in einem der 5 Kreise auftreffen, erhalten keine Punkte; Übungshandgranaten, die nicht in einer min geworfen wurden, werden nicht gewertet; für die Wertung gilt der Aufschlag der Übungshandgranate; es werden die Gesamtpunkte der gültigen Würfe gezählt; die Linie gehört zur höheren Kreisfläche
	15.	Nahkampf Auszubildender erhält die Aufgabe, 2 bis 3 Elemente	I und II	Nahkampfanlage, Fecht-MPi	1	Buchst. f oder g	jedes Element ist einzeln zu bewerten

1	2	3	4	5	6	7	8
		der Nahkampfausbildung zu demonstrieren					
IV	16.	Uniformschwimmen auf das Kommando: "Plätze einnehmen - los!" oder Pfiff vom Beckenrand springen oder schwimmen; in einer beliebigen Schwimmart schwimmen (Stilwechsel ist gestattet)	I bis III	Schwimmanlage	1	Buchst. h (zusätzlich mit Fecht-MPi)	"ungenügend" wird erteilt nach einmaliger Verwarnung, wenn a) das Schwimmen unterbrochen wurde (Festhalten an Gegenständen, Schwimmbegrenzungen u. ä., "Toter Mann", usw.), b) die Ausrüstung nicht mitgeführt wird
	17.	Dauerschwimmen auf das Kommando: "Plätze einnehmen - los!" oder Pfiff vom Beckenrand aus in einer beliebigen Schwimmart schwimmen (Stilwechsel ist gestattet)	III bis V	Schwimmanlage	1	Badehose	"ungenügend" wird erteilt nach einmaliger Verwarnung, wenn das Schwimmen unterbrochen wurde (Festhalten an Gegenständen, Schwimmbegrenzungen u. ä., "Toter Mann" usw.)
	18.	100-m-Zeitschwimmen die Schwimmart ist beliebig; Stilwechsel ist nicht gestattet	I bis III	Schwimmanlage	1	Badehose	wie Norm 17
	19.	Streckentauchen	I bis III	Schwimmanlage	2	Badehose	ist der Schwimmer nicht unter der

1	2	3	4	5	6	7	8
		auf das Kommando: "Plätze einnehmen - los!" oder Pfiff vom Beckenrand springen und unter der Wasseroberfläche schwimmen					Wasseroberfläche, wird der Versuch nicht bewertet; der Tauchversuch ist beendet, wenn sich ein Körperteil über der Wasseroberfläche befindet
	20.	Härtekomplex Reihenfolge: a) 10 min allgemeine Erwärmung, b) 5 min Wechsel zum Krafttraining, c) 30 min Krafttraining im Frontalbetrieb (12 bis 14 Wiederholungen je Übung), d) 5 min Wechsel zum Start des 1 000-m-Laufes, e) 1 000-m-Lauf (Mindestnorm 5 min), f) 10 min Herstellen und Überprüfen der Marschbereitschaft, g) 15-km-Fußmarsch (Mindestnorm 150 min), h) 5 min Vorbereitung zum Über-	I und II	Platz für Krafttraining, Laufstrecke, Marschstrecke, Sturmbahn, Kettenglieder oder Rundgewichte, persönliche Waffe oder Fecht-MPi, Sankra, Kräder	1	Buchst. f für a) bis e) der Norm 20; Buchst. i für f) bis g) der Norm 20 (mit persönlicher Waffe); Buchst. i für h) bis i) der Norm 20 (mit Fecht-MPi)	als ausgefallen zählt der Armeeangehörige, der nicht mehr aus eigener Kraft in der Lage ist, das Tempo der Einheit beim Krafttraining, 1 000-m-Lauf, 15-km-Fußmarsch und Überwinden der Sturmbahn beizubehalten; er ist nur einmal als ausgefallen zu werten; die gegenseitige Unterstützung beim zeitweiligen Tragen der Waffe und beim Überwinden der Hindernisse der Sturmbahn ist gestattet nicht erlaubt ist a) gegenseitiges Ziehen, Schieben, Stoßen oder Tragen, b) vorzeitiges Absetzen der Schutzmaske oder

1	2	3	4	5	6	7	8
		winden der Sturmbahn, i) Überwinden der Sturmbahn (Mindestnorm 5 min); die Zeit wird vom 1. Kommando der allgemeinen Erwärmung ("1. Übung - Laufen vorwärts - Übung beginnen!") bis zur Einnahme des Anschlages liegend durch den letzten Armeeangehörigen (nach dem kollektiven Überwinden der Sturmbahn) gemessen; der Härtekomplex ist bestanden, wenn die Einheit als geschlossene Formation das Ziel erreicht hat, das Zeitlimit nicht überschritten wurde und mindestens 85 % der Armeeangehörigen alle Bedingungen der Teilabschnitte des Härtekomplexes erfüllten					unberechtigtes Schaffen von Erleichterungen, z. B. Entfernen des Ventils, Lösen der Atemschlauchbefestigung oder Abheben des Maskenkörpers vom Kinn, c) vorsätzliches Werfen oder Fallenlassen der Waffe, d) Hilfeleistung von nicht am Härtekomplex Beteiligten, e) Laufschritt der geschlossenen Einheit; sind die in den Buchstaben a bis c genannten Festlegungen gegeben, ist der Verursacher als ausgeschieden zu werten; nach Wiederherstellung der Ordnung nimmt er am weiteren Ablauf teil
-		Sturmbahn - Härtekomplex (kollektives Überwinden) Auszubildende befinden sich im Anschlag liegend hinter den Schützenlöchern der Ausgangsstellung; auf das Kommando: "Zum Sturm - vorwärts!" a) die Sprunghindernisse und Stahlrohre übersteigen, b) über den 2 m breiten Graben springen, c) die Eskaladierwand überwinden, d) das untere Fenster der Giebelwand durchklettern, e) in Höhe der Schützenlöcher der Endstellung die Schutzmaske normgerecht aufsetzen, f) mit aufgesetzter Schutzmaske bis auf Höhe der Schützenlöcher der Ausgangsstellung zurücklaufen und den Anschlag liegend einnehmen	I und II	Sturmbahn, persönliche Waffe oder Fecht-MPi	1	Buchst. i	nicht erlaubt sind a) Hilfeleistungen durch Ziehen, Schieben, Stoßen oder Tragen, b) die in der Norm 20, Spalte 8, Buchst. b bis d genannten Verstöße, c) das Auslassen eines Hindernisses, d) Verstöße gegen die Bedingungen der Norm; wird gegen die genannten Festlegungen verstoßen, zählt der Verursacher des Verstoßes als ausgefallen; Armeeangehörige, die die Mindestzeit von 5 min nicht erfüllen, zählen ebenfalls als ausgefallen; gegenseitiges Unterstützen beim Überwinden der Hindernisse ist erlaubt

Anmerkungen:

a) Zur Norm 9 ist die Fecht-MPi, außer beim Überwinden der Eskaladierwand, in der Hand zu tragen. Die Fecht-MPi ist in die Schützenlöcher mitzunehmen. Das Zureichen der Übungshandgranaten F-1

für das Werfen ist nicht erlaubt.

b) Zur Norm 10 und Norm 11 ist die Fecht-MPi, außer beim Überwinden des Horizontaltaus, der Eskaladierwand und des oberen Fensters der Giebelwand, in der Hand zu tragen. Die Fecht-MPi ist in die Schützenlöcher mitzunehmen. Das Zureichen der Übungshandgranate F-1 für das Werfen ist nicht erlaubt.

Anlage 7

Normen für die Ausstattung der Truppenteile mit Ausbildungsanlagen MKE

Bezeichnung	Anzahl der Armeeangehörigen						Bemerkungen
	bis 250	bis 500	bis 750	bis 1 000	bis 1 600	über 1 600	
Sturmbahn der Waffengattung (2 Bahnen)	-	1	1	1	1	2	
Hindernisbahn	1	1	-	-	-	-	nur für Grenztruppen der DDR und FuTP der LSK/LV
Kreistrainingsanlage	1	1	2	2	4	4	
Handgranatenwurftrainingsanlage	1	1	1	2	3	4	
Handgranatenweitzielwurfanlage	1	1	1	1	2	2	
Handgranatenzielwurfanlage	1	2	3	3	4	4	
Nahkampfanlage	1	1	1	1	1	2	
Gerätelager MKE	1	1	1	1	2	2	
Fliegertrainingshalle	ab 20 Mann fliegendes Personal, Institut Luftfahrtmedizin (ILM) und Konditionszentrum						
Fliegertrainingsgarten	wie Fliegertrainingshalle						
Schwimmhalle	Geschwader, Offiziershochschulen, Unteroffiziersschulen, PR, MSR, Ausb.-Truppenteile der VM, LSK/LV und Grenz-						

Bezeichnung	Anzahl der Armeeangehörigen						Bemerkungen
	bis 250	bis 500	bis 750	bis 1 000	bis 1 600	über 1 600	
	truppen der DDR, Konditionszentrum, Standorte mit über 1 600 Armeeangehörigen in mehreren Truppenteilen						
Behelfsschwimmanlage an natürlichen Gewässern	1	1	1	1	1	1	bei vorhandenen Möglichkeiten
Sporthalle, Fläche in m^2	-	-	-	850	1 350	1 350	auch für ILM und Konditionszentrum
Konditionsraum	funktechnische Kompanien						

Anmerkung:

Bei dezentralisierter Unterbringung von Einheiten eines Truppenteils ist diese Stärke als Grundlage zu nehmen.

Anlage 8

Normen für die Ausstattung der Truppenteile mit Ausbildungsgeräten MKE

Bezeichnung	ME	Nutzungsdauer in Jahren	Anzahl der Armeeangehörigen										
			bis 100	bis 250	bis 500	bis 750	bis 1 000	bis 1 600	über 1 600	I	II	III	IV
Fecht-MPi	St.	5	30	50	75	100	150	200	250	30	-	10	-
Übungshandgranate F-1	St.	10	30	50	100	150	200	300	400	30	-	20	-
Klettertau, 5 m	St.	4	2	2	4	4	6	8	10	2	-	1	-
Kugelstab, 50 kg	St.	20	2	3	6	8	10	15	25	2	1	1	2
Kugelstab, 37,5 kg	St.	20	2	5	10	12	14	16	24	4	2	2	2
Kugelstab, 25 kg	St.	20	2	3	6	8	10	15	25	2	1	1	2
Rundgewicht	St.	20	20	30	30	50	50	120	150	10	-	10	10
Sprungtuch	St.	2	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-	-
Strickleiter	St.	2	1	1	1	1	1	2	2	1	-	-	-
Übungsbarren	St.	20	2	2	4	4	6	10	15	1	-	1	-
Übungsreck	St.	20	4	5	10	10	15	30	40	2	-	1	-

Anmerkungen:

a) Es bedeuten: I - Grenzkompanien bei dezentralisierter Unterbringung, II - Schiffe der Volksmarine, III - Wehrkommandos, IV - Lazarette.

b) Für die Normen an militärischen Lehr- und Ausbildungseinrichtungen ist die gleiche Anzahl an Armeeangehörigen zugrunde zu legen.

Normen für die Ausstattung mit Spezialgeräten und Ski

Spezialgeräte

Bezeichnung	ME	Nutzungsdauer in Jahren	Geschwader	Ausb.-Geschwader/ILM	Konditionszentrum LSK/LV	Fallschirmjägereinheit	Kampfschwimmerkommando	U-Jagdhubschrauberstaffel
Batude	St.	10	2	4	4	2	1	1
Netz für Batude	St.	3	2	4	4	2	1	1
Triplex	St.	10	1	4	4	2	1	1
Rotor	St.	20	2	2	2	4	1	-
Rhönrad, stehend	St.	10	2	4	4	4	1	-
Überschlagschaukel	St.	5	2	4	4	2	1	1

Ski (für die physische Spezialausbildung in den Teilstreitkräften der NVA und Grenztruppen der DDR)

Bezeichnung	ME	Nutzungsdauer in Jahren
Tourenski mit Bindung	Paar	2
Langlaufski mit Bindung	Paar	2
Loipeski mit Bindung	Paar	2
Skistock	Paar	2

Anmerkung:
Für die Planung sind für 50 Armeeangehörige 25 Paar Ski zugrunde zu legen.

Befehl für die militärische Schwimmausbildung

Dienstkopf

Befehl Nr. .../..
des Kommandeurs des ...

über

die militärische Schwimmausbildung

vom . . 19..

Zur Durchsetzung einer einheitlichen Ordnung und zur Verhütung von Unfällen während der militärischen Schwimmausbildung

BEFEHLE ICH:

1. Für die militärische Schwimmausbildung ist die Schwimmanlage ..... (genaue Bezeichnung des Ortes oder Platzes) zu nutzen.

2. Die militärische Schwimmausbildung ist ab ..... (Datum) jeweils von ..... Uhr bis ..... Uhr lt. Planung durchzuführen.

3. Die militärische Schwimmausbildung ist vom Kompaniechef zu leiten.

4. Zur Gewährleistung der Sicherheit und Ordnung hat der Leitende der militärischen Schwimmausbildung

a) die Einheit persönlich beim OvD des Truppenteils mit Angabe der Stärke ab- und zurückzumelden,
b) die Einheit organisiert zur Schwimmanlage und zurück zum Objekt zu führen,
c) nur die befohlenen Orte oder Räume für das Umkleiden der Armeeangehörigen nutzen zu lassen,
d) die Rettungsschwimmer in ihre Aufgaben einzuweisen und die Teilnehmer an der militärischen Schwimmausbildung über die Sicherheitsbestimmungen zu belehren,
e) für den Beginn, das Ende und für Gefahrensituationen Signale

festzulegen und die Nichtschwimmer besonders kennzeichnen zu lassen,

f) die Organisation und Methodik der militärischen Schwimmausbildung in Übereinstimmung mit den Festlegungen für die physische Ausbildung zu gewährleisten,

g) vor, während und nach der militärischen Schwimmausbildung die Vollzähligkeit der Armeeangehörigen zu überprüfen,

h) nach der militärischen Schwimmausbildung die Orte oder Räume für das Umkleiden zu kontrollieren,

i) dafür zu sorgen, daß mit dem Inventar und der Ausrüstung der Schwimmanlage sorgsam umgegangen wird sowie Sauberkeit und Ordnung an der Schwimmanlage gewährleistet sind.

5. An der Schwimmanlage ist es den Armeeangehörigen verboten,

a) ohne Anwesenheit des Leitenden oder eines Ausbilders zu schwimmen oder zu baden,

b) während der militärischen Schwimmausbildung ohne Befehl des Leitenden in das Wasser zu gehen, das Wasser zu verlassen und vom Sprungbrett oder Turm zu springen,

c) über die Begrenzungen hinauszuschwimmen oder sich an die Begrenzungsleinen zu hängen,

d) sich mit Seife zu waschen und zu rauchen.

6. Den Anordnungen der Rettungsschwimmer ist Folge zu leisten.

7. Entsprechend der Beschaffenheit und Lage der Schwimmanlage ist für die Sicherheit und Ordnung zusätzlich folgendes zu gewährleisten:

a) .....

b) .....

O. U., den . . 19..

Unterschrift
Name
Dienstgrad

Anmerkung:

Der Dienstkopf des Befehls ist gemäß den Festlegungen in der DV 010/0/008 zu gestalten.

Befehl für den Härtekomplex

Dienstkopf

Befehl Nr. .../..
des Kommandeurs des ...

über

die Organisation und Durchführung des Härtekomplexes
vom . . 19..

Zur Durchsetzung einer einheitlichen Ordnung, zur Verhütung von Unfällen und zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Armeeangehörigen, verbunden mit der Heranführung der Kampfkollektive an gemeinsame Handlungen unter hohen physischen Belastungen,

BEFEHLE ICH:

1. Der Härtekomplex ist als militärsportlicher Höhepunkt der physischen Ausbildung durchzuführen. Er hat bei den Armeeangehörigen

a) Impulse für die Erringung von Höchstleistungen zu wecken,

b) Disziplin und Kollektivgeist im Zustand hochgradiger Ermüdung zu entwickeln und zu beweisen,

c) klassenmäßige Einstellungen und Verhaltensweisen im Sinne des kriegsbezogenen Denkens, Handelns und Verhaltens zu festigen.

2.(1) Für die Vorbereitung und Durchführung des Härtekomplexes sind die Kompaniechefs verantwortlich.
(2) Die Teilnehmer am Härtekomplex sind politisch-ideologisch und physisch auf den Härtekomplex vorzubereiten.
(3) Alle Handlungen und Sicherstellungsmaßnahmen sind miteinander zu koordinieren.

3. Der Härtekomplex ist sicherzustellen:

a) medizinisch

- Erweisung der 1. Hilfe (einschließlich Wiederbelebung und Schockbehandlung)
  verantwortlich: .....,

- Erweisung der 1. ärztlichen Hilfe
  verantwortlich: .....,
- Schwerpunkte bilden der 15-km-Fußmarsch und das Überwinden der Sturmbahn;

b) nachrichtentechnisch (Draht- oder Funkverbindung)
- Anschlußpunkte .....
  verantwortlich: .....,
- Standorte der Funkstellen .....
  verantwortlich: .....;

c) kfz-technisch
- Einsatz von Regulierern auf Krädern
  verantwortlich: .....,
- Einsatz von Kfz für Überprüfende und Nachrichtenpersonal
  verantwortlich: .....;

d) materiell (Vorbereitung der Ausbildungsanlagen und -geräte)
- Festlegen der Anlagen und Plätze für die Erwärmung, das Krafttraining und den Lauf (Abkreiden, Fähnchen stecken usw.)
  verantwortlich: .....,
- Bereitstellen der 10-kg-Gewichte oder Kettenglieder und der Fecht-MPi
  verantwortlich: .....,
- Bereitstellen von Verstärkeranlagen und vorbereiteten Tonbändern zur Übermittlung von Kommandos
  verantwortlich: .....,
- Organisation der Sichtagitation
  verantwortlich: .....,
- Bereitstellen von Tischen und Stühlen, der Ergebnistafel, von Kreide, Startnummern, Tee am Start und Ziel, Stoppuhren und Marschsicherungsleuchten
  verantwortlich: .....

4. Der Offizier MKE hat die Kompanie bei der Vorbereitung des Härtekomplexes zu unterstützen und bei der Durchführung als Kontrolloffizier zu überprüfen.

5. Vor Beginn des Härtekomplexes sind alle Teilnehmer über die Symptome starker Erschöpfung aktenkundig zu belehren. Sie haben sich während des Härtekomplexes gegenseitig zu beobachten und das Auftreten von Erschöpfungszuständen sofort dem Vorgesetzten zu melden.

6. Armeeangehörige, die in der letzten Woche vor dem Härtekomplex teilweise dienstfähig oder dienstunfähig waren bzw. am Training des 15-km-Fußmarsches nicht teilgenommen haben, sind unmittelbar vor dem Härtekomplex dem Militärarzt vorzustellen. Dieser hat über die Teilnahme zu entscheiden.

7. Alle Armeeangehörigen sind unmittelbar vor Beginn des Härtekomplexes nach ihrem Gesundheitszustand zu befragen. Ist der Gesundheitszustand beeinträchtigt (auch banale Infekte), hat der Militärarzt über die Teilnahme zu entscheiden.

O. U., den . . 19..

Unterschrift
Name
Dienstgrad

Anmerkung:

Der Dienstkopf des Befehls ist gemäß den Festlegungen in der DV 010/0/008 zu gestalten.